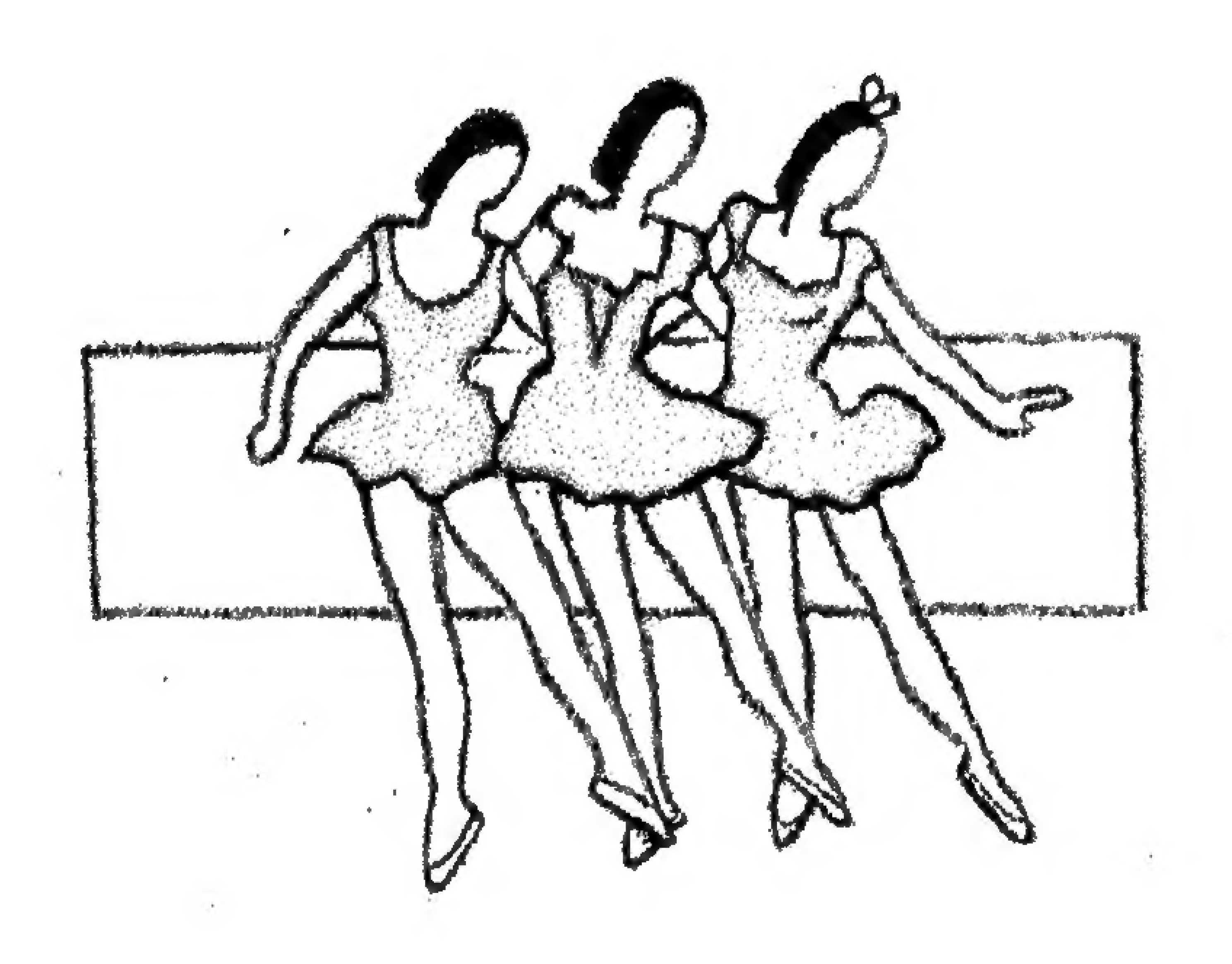
كتابك الأول عن ١١

الباليه



دار المعارف


الباليه



الطبعة الأولى : ١٩٦٦

الطبعة الثانية : ١٩٨٥

نشر هذا الكتاب بالاشتراك

مع

الجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة

العالمية بالقاهرة

كتابك الأول عن ١١



تأليف

نويل سترتفيلد

ترجمة

نفيسة الغمراوى



دار المعارف



محتويات الكتاب

مقدمة

بقلم

نفيسة الغمراوى

إذا كانت المكتبة العربية مازالت فى حاجة إلى مزيد من المؤلفات فى التعبير الحركى ، فإن هذا الكتاب على صغر حجمه سيغنى فى بابه غناء كبيراً .

ولقد وفقت مؤلفته (نويل ستر تفيلد)[1] كل التوفيق فى صوغه وتصنيفه ، حتى وضعته فى قالب قصصى جميل جذاب يستهوى القارئ ، فما يكاد يبدؤه حتى يجد نفسه منساقاً فى تصفحه إلى أن يصل إلى نهايته .

وفى ثنايا ذلك القصص الأخاذ يقف القارئ على الأسس الصحيحة لتعليم الباليه ، سواء فى ذلك ما يخص المدرسة ، من حيث سلوكها مع الطالبات ، ومن ناحية واجباتها نحو فنها ومدرسيها . وما يجب على التلميذة أن تلتزم به فى ملبسها وتمريناتها ورعاية مستقبلها ، وما يجب على أولياء الأمور القيام به نحو أبنائهم من حيث اختيار المدرسين ومراقبة الأبناء فى أثناء التعليم . . . الخ . .

هذا ولقد زود الكتاب بعدد وافر من الرسوم توضح الخطوات أدق توضيح وأكمله . لكل هذا قمت بترجمته راجية أن يسد فراغاً نحن أحوج ما نكون إلى شغله ، وأن ينسج على منواله من أوتى حظاً فى هذا الميدان ، حتى نستكمل عدتنا فى كل مجال . وفقنا الله لخدمة الوطن العربى فى ظل راعى الرياضة ورافع لوائها ، رئيسنا المحبوب جمال عبد الناصر .

---

(١) Noel Streatfeild



مولد فكرة

جلست «آن» فى مسرح تستمع لعزف موسيقى شوبان ، وعندما بدأ رفع الستار اضطربت وخيل إليها أنها عاجزة عن التقاط أنفاسها . ذلك لأنها لم تذهب لمشاهدة الباليه من قبل ؛ وكان ما رأته فى ذلك اليوم أقرب إلى السحر منه إلى أى شىء آخر يخطر ببالها ، فهناك خميلة من الشجر ومبنى متهدم يكاد يختفى بين الأشجار ، والقمر يتلألأ والدنيا من حولها مليئة بالضباب ولونها أخضر .

ولكن آن لم تلاحظ فى بداية الأمر ضوء القمر ولا وجود الأشجار ، لقد كانت مأخوذة بأول راقصات للباليه تراهن فى حياتها ؛ فالمسرح تملؤه فتيات يرتدين زياً موحداً ؛ متشابهاً تماماً أبيض اللون ، مصنوعاً من قماش رقيق ، ويصل إلى ما فوق الكعبين ، وحول رءوسهن أكاليل من الأزهار البيضاء ، وحول خصورهن ترفرف أجنحة صغيرة فضية اللون . وبين



الأشجار تظهر مجموعة من الراقصين ، تتكون من ثلاث فتيات ورجل ، وتضع إحداهن في صدر ثوبها وردة صغيرة حمراء .

تحيرت «آن» لمرآى هؤلاء الراقصات ! فوجوههن ليست كالوجوه الحقيقية ، ويبدون كأنهن يرقصن في حلم . حتى أذرعهن لا تبدو كالأذرع العادية ، وهن يتحركن وكأن أجسامهن ليس بها عظام . وتتغير الموسيقى فترقص إحدى الفتيات بمفردها ، وتتغير الموسيقى ثانية ، فترقص الفتاة ذات الوردة الحمراء .

كل هذا وآن ساكتة لا تفصح عما بها، لأن الدهشة عقدت لسانها . لم تكن تتصور أن الأرجل تستطيع أن تؤدى هذه الحركات التى تراها أمامها . وما كان يدور بخلدها أن الأذرع يمكن أن تتموج مثلما تتموج الأمواج التى يداعبها النسيم . ونظر الأب إلى وجه ابنته « آن » وهى مستغرقة فيما حولها ، ثم غمز أمها وهمس فى أذنها أنه سعيد إذ أنهما أتاحا لابنتهما مشاهدة الباليه . لقد ظن أن مشاهدة الباليه ستدخل السرور عليها ، وهو لا يدرى أنهما قد أشعلا فى قلبها جذوة لا يمكن إخمادها ، وأن « آن » التى دخلت المسرح متفرجة ، ستخرج منه إنسانة أخرى تختلف تماماً عما كانت عليه قبل أن تدخله .

ولما عادت « آن » إلى منزلها خيل إليها أنه يختلف عما كان عليه . هل يمكن أن تكون المتعة العادية هى كل ما أرادته آن فى ذلك اليوم ؟ لم تبح « آن » بشىء عن مشاعرها خوفاً من أن يضحك الناس منها . فالإنسان يلوذ بالصمت إذا كان مستغرقاً فى حلم من أحلام اليقظة ، والأمهات يخطئن ويفسرن الصمت على أنه علامة من علامات المرض ، لذلك ألزمت « آن » الفراش فترة من الزمن . وقاست آن كثيراً من إخفاء سرها ، ولكن السر ما كان ليبقى حبيسا فى أعماق نفسها ، فقد بدأ يكبر حتى ضاق به صدرها وخرج إلى عالم الوجود . كانت إذا وثقت من أن أحداً لا يراها ، تحاول أن ترقص كما ترقص الفتاة ذات الوردة الحمراء . وكانت تجاهد فى مشقة لتقف على مقدم حذائها المدرسى العريض، وتحرك ذراعيها أمام المرآة . كانت تجاهد — فى ضجة كبيرة — لكى تنسبح من أحد جوانب حجرة نومها إلى الجانب الآخر . إن هذه الجهود هى التى أفشت سرها وأخرجته إلى عالم النور .



مشكلة كبر السن أو زيادة الطول

تحدثت «آن» ، قالت لأمها : « سأكون راقصة يا أمى» . فأخذت الأم تردد كلمات ابنتها وهى لا تكاد تصدق أذنيها : « إنها تريد أن تكون راقصة ! » لقد قيلت هذه الكلمات فعلاً ! إنها تكاد تراها معلقة فى جو الحجرة كما ترى قطع الثياب المنشورة على حبل الغسيل . ورأت الأم أن « آن » تريد احتراف الرقص فعلاً ، وإذاً فلنبحث المسألة وندرس إمكانياتها .

وكان أول ما فكرت فيه أسرة آن هو السن التى يجب أن تبدأ فيها التمرين لتكون راقصة . ولم يكن ثمة جواب محدد ؛ فهناك فتيات نجحن مع أنهن لم يبدأن الدرس إلا بعد



أن بلغن سن الثالثة عشرة أو الرابعة عشرة ، ولكن هذه حالات استثنائية . ومع ذلك صرّحن أنهن قد قاسين كثيراً من البدء متأخرات .

وتعدّ معظم مدارس الباليه سن العاشرة أنسب الأعمار لبدء التمرين الجدى ، على رغم أن بعض المدارس يقبل تلميذات تجاوزن سن التاسعة .

وليس معنى هذا ، بالطبع ، ان « ان » لا تستطيع دخول اية مدرسة من مدارس الرقص العادية قبل هذه السن ، أى وهى فتاة صغيرة ، لكن الأسرة علمت أن سن العاشرة هى أفضل سن لبدء التمرين المنتظم .

وكان الشيء الثانى الذى فكرت فيه الأسرة هو طول قامة « آن » . لقد صارت بعض الفتيات الطويلات القامة راقصات باليه رائعات ، وإن كان عدد من نجحن منهن قليلا ، لأن طول القامة يعدّ عيبا كبيراً .

وما إن سمعت آن هذا الكلام ، حتى قالت : « لا أعتقد أن للطول أهمية كبيرة ، انظروا إلى . . . . . . » وذكرت اسم راقصة باليه طويلة القامة . لقد نسيت أن الراقصة تبدو على المسرح أطول كثيراً مما هى عليه ، وأن عليها أن ترقص مع رجال لا يقفون مطلقا على أطراف أصابعهم « البوانت» Pointes على حين أنها هى غالبا ما ترقص على أطراف أصابعها . فإذا أضافت آن طول قدميها إلى طول قامتها أمكنها أن تعرف إلى أى حد سيصل طولها عندما تقف على أطراف أصابعها . ومهما يكن من أمر ، فإن الرقص يعدّ مستقبلا غير مضمون لأية فتاة يحتمل أن تصبح طويلة القامة ، بغض النظر عما قد تسوقه « آن » من حجج تؤيد بها وجهة نظرها .

واستطاع والدا « آن » أن يخمنا الطول الذى سوف تصل إليه قامة بنتهما ، فلو كان أغلب أهل الأب يبلغون من الطول ست أقدام ، وكان أغلب أهل الأم يبلغون من الطول خمس أقدام وسبع بوصات أو أكثر ، ما سنحت الفرصة لآن كى تكبر وتصير مخلوقة صغيرة تشبه جنية من جنيات الأساطير يبلغ طول قامتها خمس أقدام و بوصتين .

ولكن «آن» تخطت هذين العائقين الأولين ، فلم تكن بعد قد بلغت العاشرة من العمر ، ولم يكن أحد من أهل والديها طويل القامة ، وبذلك أصبحت المشكلة الوحيدة هى : كيف تختار أسرتها مدرسة الباليه المناسبة ؟

حذار من الساحرات

رغم أنه لم يكن لدى « آن » ولا أسرتها أية فكرة عن اختيار مدرسة الباليه الصالحة ، كان هذا الاختيار من الأهمية بمكان لمستقبل «آن» كراقصة . وفى القصص الخرافية نجد الساحرات يقبضن على الأطفال ليأكلنهم ، أو يحولنهم إلى ضفادع . أما فى عالم الحقيقة فمدرسات الباليه الجشعات ممن لا مبادئ لهن ، ساحرات أيضاً ، ولكن لا يأكلن الأطفال ، بل يبتززن أموال الآباء فى مقابل الدروس التى يعلمنها للأطفال . إنهن يدربن البنات تدريباً سيئاً ، فتتشوه عظام أقدامهن بعد مدة قصيرة وتتغير أوضاعها ؛ ولا يبقى لهن أمل ، طول العمر ، فى أن يصبحن راقصات مشهورات . وسبب ذلك أن هؤلاء المدرسات يحرصن على الحصول على نتائج سريعة فيرغمن البنات الصغيرات على الوقوف والرقص على أطراف أصابعهن قبل أن يكن مستعدات لذلك بالتمرين الكافى .

إن أية فتاة لا يمكنها الاستفادة من تمرينات الباليه إلا إذا تعلمت الوقوف الصحيح . والرقص على أطراف الأصابع لا يبدأ إلا بعد شهور من العمل الشاق حتى تكون الأقدام مستعدة لأحذية الباليه ذات الفلين . ولكن مدرسات الباليه غير المؤهلات يأمرن التلميذات بلبس أحذية الباليه فى وقت مبكر للغاية ، والقيام بأداء خطوات صعبة الأداء ، على حين أن عظام أقدامهن ضعيفة غير متمرنة . وينتهى الأمر بالتلميذات عادة إلى تشويه أقدامهن . ومن أصعب الأمور على الفتاة أن تداعب ، وتلقب (بافلوفا الصغيرة) baby Pavlova وهو اسم راقصة باليه مشهورة ثم لا تجد شيئاً تعرضه وهى فى سن الحادية عشرة بعد إنفاق المال والوقت سوى قدمين مشوهتين . إن هذا هو الخطر الذى يجب أن يجاهد والدا «آن» كى يتجنبا وقوعه .



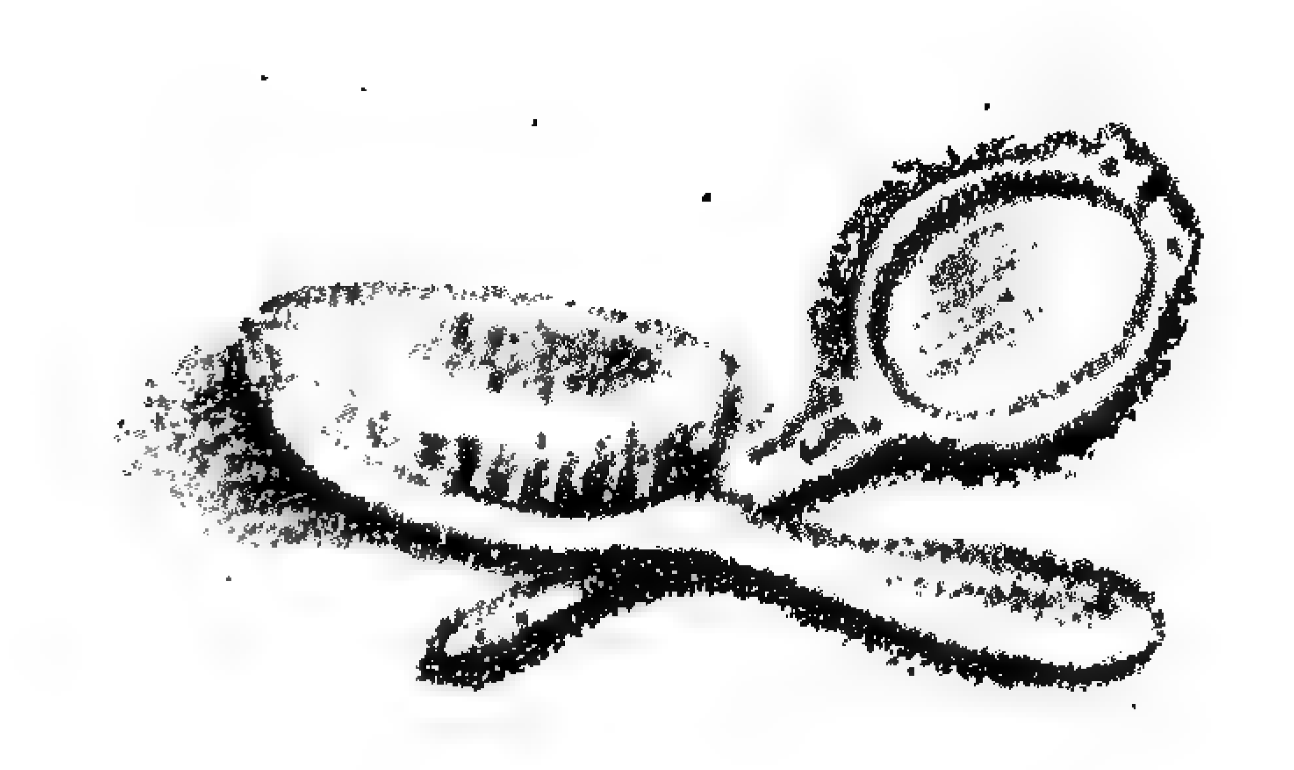
مدرسة الرقص الصالحة

كان والدا « آن » حسنى التصرف ؛ لم يكونا يعرفان أحداً من الراقصات ، ولكنهما تذكرا أن ناظر مدرسة « آن » رجل عاقل وله أصدقاء كثيرون ، فذهبا إليه وأطلعاه على مشكلتهما : إذا كانت « آن » مصممة على تعلم الرقص ، فهل يستطيع أحد من أصدقائه المهتمين بالرقص أن يزكى مدرسة باليه قريبة من منطقة سكنها ؟

واستغرقت الإجابة عن هذا السؤال بعض الوقت ، ولكن فى النهاية وصل خطاب من أحد أصدقاء الناظر يقول بأنه ليس فى المنطقة التى تسكن بها «آن » مدرسة صالحة ، ولكن لحسن حظها هناك مدرسة ممتازة للباليه تدعى مدام ناتالى[1] تقيم فى مدينة كبيرة لا تبعد كثيراً عن بلدة «آن » .

---

(١) Madame Natalie.



لقد التحقت مدام ناتالى هذه بفريق الباليه الروسى بمونت كارلو عندما كانت فى الخامسة عشرة من عمرها . وبعدها رقصت فى فرقة باليه سادلرز ويلز[1] فى لندن، وسافرت إلى أمريكا مع تلك الفرقة ، ولم تعد معها إلى إنجلترا ، وإنما بقيت فى أمريكا حيث تزوجت وافتتحت مدرسة خاصة للباليه .

وجاء فى نهاية الخطاب الملحوظة الآتية : « على الصغيرة آن وأسرتها ألا ييأسوا إذا لم تقبل مدام ناتالى تدريب آن ، فهى تقوم بتدريب عدد قليل من التلميذات اللائى يبدين استعداداً حقيقياً » .

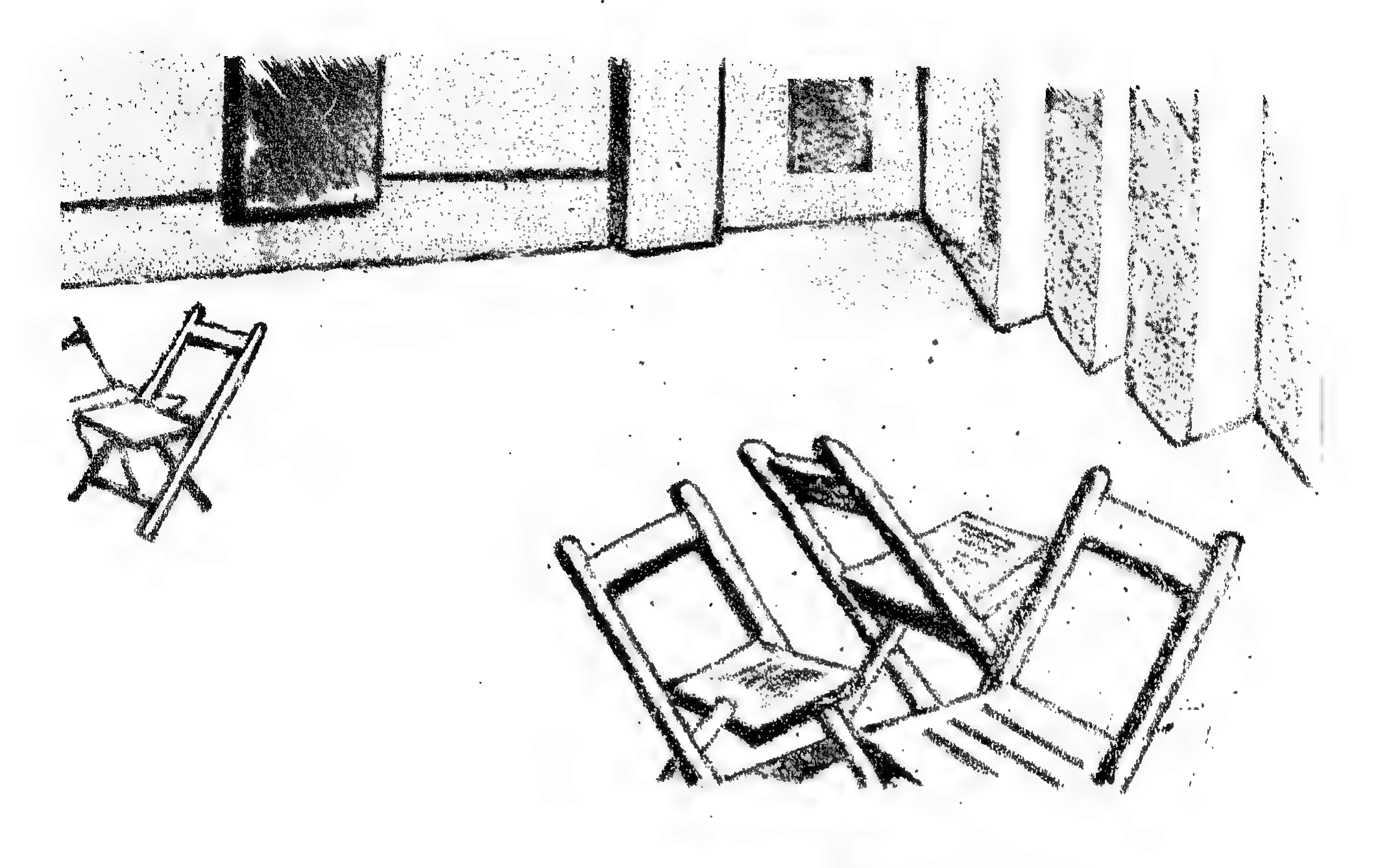
أغضبت هذه الملحوظة والدى «آن » . وتساءلا : هل حقيقة يجب ألا ييأسا ؟ ماذا تظن مدام ناتالى هذه ؟ إنهما سوف يعملان على أن تتدرب عندها « آن » ولو كان ذلك آخر عمل يقومان به فى حياتهما . وسرعان ما هدأت ثورتهما فذهبت والدة « آن » إلى الناظر وشكرت له عثوره على مدام ناتالى ، وطلبت منه أن يكتب إليها كى تحدد موعداً لمقابلة « آن » ، وتعرفهم نوع الملابس الملائمة التى ترتديها آن فى أثناء المقابلة .

وكان والد آن مصمما على ألا يدع أية فرصة تفلت من ابنته ، فطلب إلى أمها أن تشترى لها كل ما يلزمها ، وألا تدع النقود تقف عقبة فى سبيل تحقيق مطالبها .

وجاء رد مدام ناتالى بأن الأمر لا يحتاج إلى ملابس خاصة ، وأنها على استعداد لمقابلة آن فى « الاستديو » بمدرستها فى يوم الأربعاء التالى ، وأن الفتاة تستطيع أن تحضر بزيها المدرسى العادى ، وإذا كان عندها حذاء خفيف للتمرين فلتلبسه ، ولا داعى لأن يشترى والداها حذاء جديداً .

---

(١) Sadlers' Wells.



كشف الهيئة واختبار اللياقة

ذهب خيال « آن » ووالدتها كل مذهب فى تصور « استديو » مدام ناتالى، ومحال أن تكون الصورة الحقيقية لهذا الاستوديو قد مرت بمخيلة إحداهما .

لقد رأتا حجرة هائلة تشبه الحظيرة مدهونة باللون الأبيض، و بجوار حوائطها بعض الكراسى القديمة . وفى نهايتها « بيانو » ومرآتان كبيرتان ، وبها قضبان تسمى عوارض « بارى » barre مركبة فى ثلاثة حيطان من حيطانها .

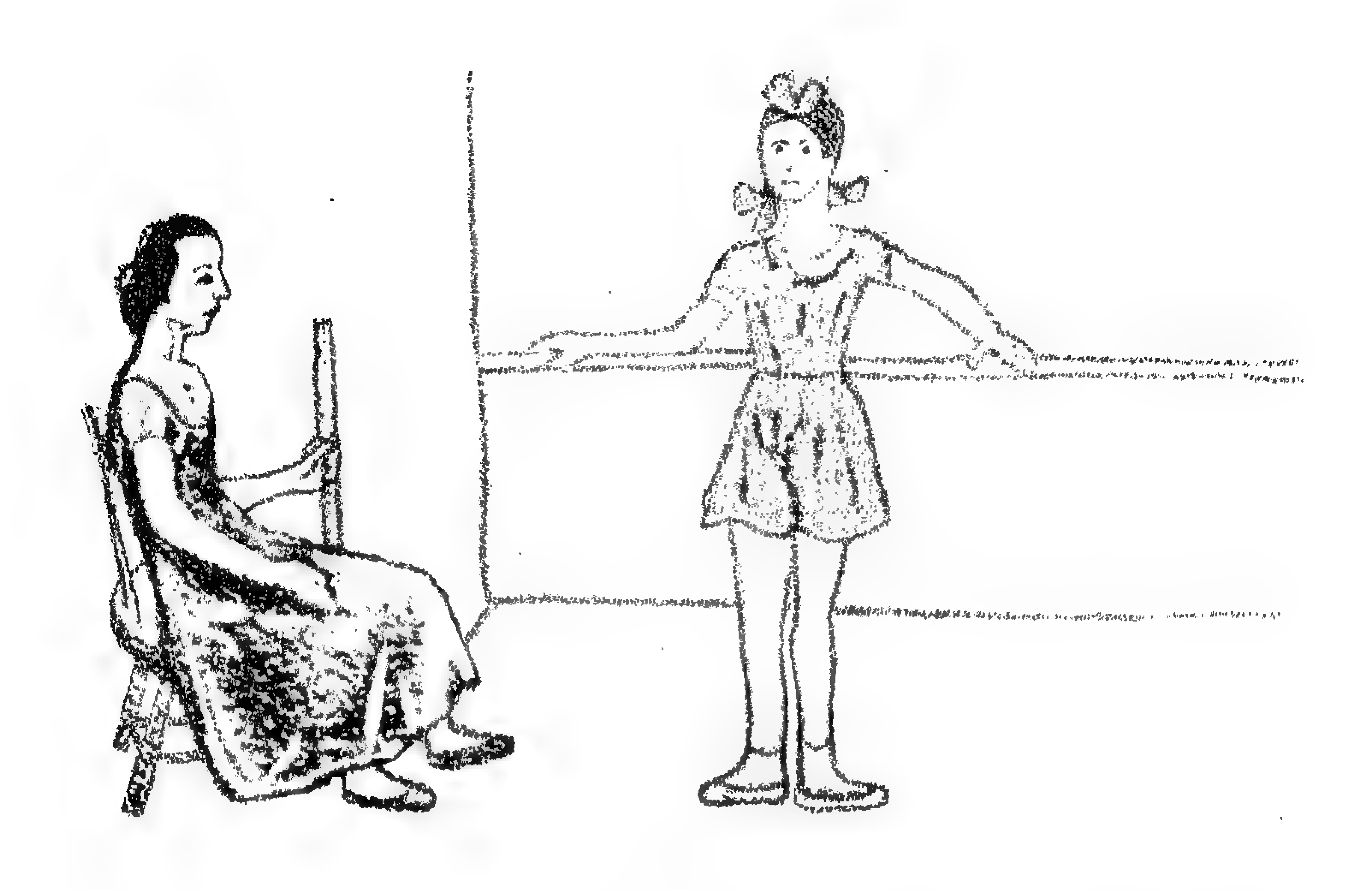
كانت مدام ناتالى ذات شعر أسود، مفروق من الوسط ، وقد عقصته خلف رأسها . وكانت ترتدى ثوبا أسود اللون غاية فى البساطة ، ومن تحته ارتدت سروالاً ضيقاً طويلاً لونه أحمر فاتح، وفى قدميها حذاء باليه من اللون نفسه ، وتمسك بيدها عصاً طويلة .

وكانت أكثر ملامح وجهها وضوحًا عيناها السوداوان الواسعتان اللتان راحتا تفحصان آن وكأنما تنفذ نظراتهما إلى ما وراء جلدها وتختبر عظامها .

وبعد أن صافحت «آن» ووالدتها أشارت إلى الأم بالجلوس ، وطلبت إلى «آن» أن تخلع حذاءها وجوربها . ثم بدأت تفحص قدمى الفتاة فى تأن ودقة ولم تبد ملاحظة عليهما ، فتمنت آن وأمها أن تكونا مقبولتين .

ثم طلبت من «آن» أن تلبس جوربها وتسير معها إلى وسط الحجرة ، وأعجبت «آن» بهذه السيدة من أول لحظة رأتها فيها ، وكانت على أتم استعداد لتحمل أقصى درجات الألم لكى تفوز برضاها . ومع هذا لم يكن فيما طلبته صعوبة مطلقًا . أدارت السيدة قدميها إلى الخارج حتى صارتا متوازيتين بحيث يلمس عقب القدم الأمامية أصابع القدم الخلفية ، ويكون عقب القدم الخلفية قريبًا جدا من أصابع القدم الأمامية ، وطلبت من «آن» محاكاتها فيما فعلت ، ثم طلبت منها أن تثب فى الهواء ، مع تبديل وضع القدمين وهما مرتفعتان عن الأرض . ثم قادتها السيدة بعد ذلك إلى عارضة من العوارض الحديدية ، وطلبت منها أن





تحاكيها فيما تفعله ، وكان على آن أن تنحنى إلى أسفل وأصابع قدميها متجهة إلى أقصى الخارج ، مع إمساكها بالعارضة بيد واحدة ، ثم ترفع إحدى ساقيها إلى أقصى ارتفاع تستطيعه دون أن ترهق نفسها ، ثم تفعل ذلك أيضا بالساق الأخرى .

انتهى الاختبار ، وجلست المدرّسة مع السيدة وابنتها ، فقالت لهما : إن «آن» ليست مدربة مطلقا ، ولا يمكن الحكم إن كانت تصلح راقصة أو لا تصلح ، وإن كل ما تستطيع أن تقوله عنها هو أن قدميها سليمتان ، وجسمها ملائم لأن تصبح راقصة . وكان من المهم أن تعرف «آن» و والداها منذ البداية معنى التدريب على الباليه .

بعد ذلك طلبت المدرسة من «آن» أن تنشق الهواء ، وسألتها : هل تستطيع أن تشم أية رائحة ، فأجابت «آن» بأنها شمت رائحة عرق . . ثم استطردت المدرسة فى حديثها فقالت : إن الناس يميلون إلى الاعتقاد بأن الرقص فن جميل ، وهو فى الواقع كذلك ، ويجب على الفتاة أن تتعلمه ، ولكنه فى الحقيقة عمل شاق ، أسال منى أرطالا من العرق منذ بدأت التدرب عليه ، وهذا أمر لازم لكل راقصة ممتازة .

ثم قالت لوالدة «آن» : «إن واجبي وأنا مدرسة للباليه أن أنصح الفتيات مثيلات «آن» بعدم الاتجاه إلى تعلم الرقص ، فإن من تتدرب عندى لن يكون عندها وقت للهو والمرح الذى تنعم به زميلاتها الصغيرات . فالتدريب معى معناه : عمل ، عمل ، عمل . وأستطيع أن أقول إن التضحية فى أية مهنة غير الرقص مضمونة الفائدة ، ففى النهاية يمكن لآن أن تعوضك عما أنفقته بما تربحه من مال كثير . أما فى عالم الرقص فالكسب أمر مشكوك فيه .

ثم نظرت المدرسة إلى والدة آن بحدة وأكملت حديثها قائلة : «أظن أنه لا توجد حياة معرضة لتحمل الصدمات كحياة الراقصة ، فحياتها المهنية قصيرة ، وإلى جانب ذلك لا تستطيع التأكد من الحصول على عمل بعد انتهائها من التمرين ، وفى أمريكا يمكن الانتفاع براقصة الباليه فى العروض الموسيقية . وإذا لم تصلح «آن» لأن ترقص فى فرقة باليه ، فهناك أنواع أخرى للرقص إلا أنه ليس فيها أبواب كثيرة للكسب . ومع هذا فإذا كانت «آن» فتاة موهوبة ، وكانت سعيدة الحظ ، فإنها تصبح عضواً فى هيئة الباليه[1] ، ثم ترقص منفردة وقد تصبح فى يوم ما «بالرينا» (الراقصة ballerina الأولى للباليه) ، ولكنى لا أعد بشىء من هذا» .

ثم التفتت إلى «آن» وسألتها قائلة : «ماذا تقولين يا «آن» بعد كل ما أوضحه لك أتودين الحضور إلى مدرستى ؟ . لقد قيل لى إن لك أختين صغيرتين ، فكيف يكون شعورك عندما ترينهما يتناولان أطباق المثلجات ، وقطع الحلوى والفطائر ، على حين أنك تكونين مضطرة لرفضها ، لأن الراقصة لا يصح أن تكون ممتلئة الجسم ؟ وماذا يكون شعورك حينما ترين شقيقتيك تذهبان لمشاهدة الحفلات ، وتضطرين أنت إلى التخلف من أجل التمرين ؟

---

(1) Corps de Ballet.

ظلت « آن » ساكتة ولم تقل شيئًا . فضحكت المدرسة وقالت : « إنى أرى فى عينيك التصميم الأكيد ، ومهما أقل لك فلن يثنيك شىء عن عزمك . إن رؤيتك الأولى للباليه سحرتك ، وهذا هو ما حدث لى أيضًا » .

ثم التفتت المدرّسة إلى الأم وقالت بلهجة جادة : « لا بأس من أن أجربها لمدة عام ، فإذا شعرت فى أثناء العام أنها تضيع وقتها فسأوقف التدريب ، وإذا رأيت فى نهاية العام أى أمل ، فإننى سأواصل تدريبها » . ولمعت فى عينى مدام ناتالى نظرة بعيدة ، وهى تختم كلامها بقولها « من يعلم ؟ قد نصنع منها راقصة » .

وقبل أن تغادر « آن » وأمها المكان ، أخذت المدرّسة الفتاة إلى وسط الحجرة وعلمتها كيف تحيى وذلك بأن تمد ساقها اليسرى إلى الأمام وتقف بثبات على ساقها اليمنى ، وأصابع القدم متجهة إلى أقصى الخارج ، مع ثنى الركبة اليمنى ببطء . ثم قالت المدرّسة لآن « ذلك ما نسميه تحية وستؤدينها مرة عقب كل درس » .





الدروس الأولى

ما أشق الدروس الأولى فى التدريب على الرقص ! ولو لم يكن حب «آن» للرقص قويا لقضت هذه الدروس على رغبتها فى تعلمه . يضاف إلى ذلك أنها كانت تتلقى دروسها فى الباليه بعد انتهاء يومها المدرسى ، وكان معها فى فصلها خمس فتيات بدأن التدريب قبلها بعدة أسابيع ، ومع ذلك لم يظهر عليهن أنهن تعلمن كثيراً ، فكان ذلك من غير شك مثبطاً لعزيمتها .

وأثار عجب « آن » أن أول شيء تعلمته لم يكن فيما يبدو لها ذا صلة بالرقص . لقد علمتها المدرسة كيفية التنفس ، وأخبرتها أن التحكم فى التنفس أهم من معرفة طريقة استعمال الأقدام . كانت تبين للفتيات طريقة حجز الهواء فى الرئتين ، وتدربهن على التحكم فى الحجاب الحاجز ، فتفتح الفتيات أفواههن ، وببطء يخرجن الهواء الذى احتجزنه . وكانت مدام ناتالى تطلب من تلميذاتها أن يفعلن ذلك عدة مرات فى كل درس .

كانت والدة « آن » ترى أن الملابس التى ترتديها ابنتها فى الرقص فظيعة ؛ فهى مكونة من حذاء خفيف مرن ، وزي يشبه لباسا للبحر بأكمام تطلق عليه المدرّسة « ليوتارد Leotard » وقالت المدرّسة إن «آن» تستطيع فى البداية ارتداء جورب قصير ، ولكن فيما بعد إذا ثبتت

صلاحيتها للتدريب فعليها أن تحضر باقى الزى وهو سروال طويل ضيق وثوب خاص بالرقص . ونبهت مدام ناتالى « آن » إلى ضرورة إحضار منشفة نظيفة معها دائما . وقد دهشت والدة « آن » عندما سمعت ذلك من المدرسة ، ولم يفتها أن تعبر لزوجها عن عجبها لأمر هذه السيدة الأنيقة التى تستطيع أن تحتفظ بجمالها رغم هذا العرق الغزير .

كانت عبارة « الوضع الصحيح » Placing هى العبارة التى سمعتها آن تتردد كثيراً فى دروسها الأولى دون أن تعرف المراد بها ، وبعد عدة أسابيع من الاجتهاد عرفت «آن» أن معناها أن يكون كل جزء فى الجسم من أعلى نقطة فى الرأس إلى باطن القدم وأطراف أصابع اليدين فى وضع متزن ، وأن تكون كل عضلة فى وضعها الطبيعى الصحيح ، وأن يكون كل جزء من الجسم فى مكانه . وكذلك عرفت أن الراقصة يجب أن تقف فى سهولة دون أن تشد أى جزء من أجزاء جسمها ، وإتقان هذا الوضع يحتاج من الفتيات إلى وقت طويل ، فإذا تعلمته الفتاة كان نقطة تقدم فى الطريق لوصولها إلى مرتبة راقصة ممتازة .

وأول التمرينات التى تعلمتها «آن» هى الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، وقد تعلمتها وهى ممسكة بعارضة الحائط ، لتحفظ توازنها ، وكما هى الحال فى كل التمرينات ، تتعلم الفتيات استعمال قدم واحدة ، تسمى القدم العاملة ، وهى التى تتحرك ، ثم تكرر التمرين بالقدم الأخرى .

وفى الدروس الأولى ترددت كلمة «تبديل» change شانچيه ، كثيراً وعرفت «آن» المراد بها ، فإذا كانت تتمرن على عارضة الحائط ثم سمعت المدرسة تقول للكل : « تبديل » فمعناها الدوران ، وإمساك العارضة باليد الأخرى ، والقيام بالتمرين نفسه ، وهى الطريقة العكسية حتى تتعلم الفتاة استعمال القدمين بدرجة واحدة من الإتقان .



التمرينات الأساسية

الوضع الأول : هو الوقوف والعقبان ملتصقان وأصابع القدمين متجهة إلى أقصى الخارج .

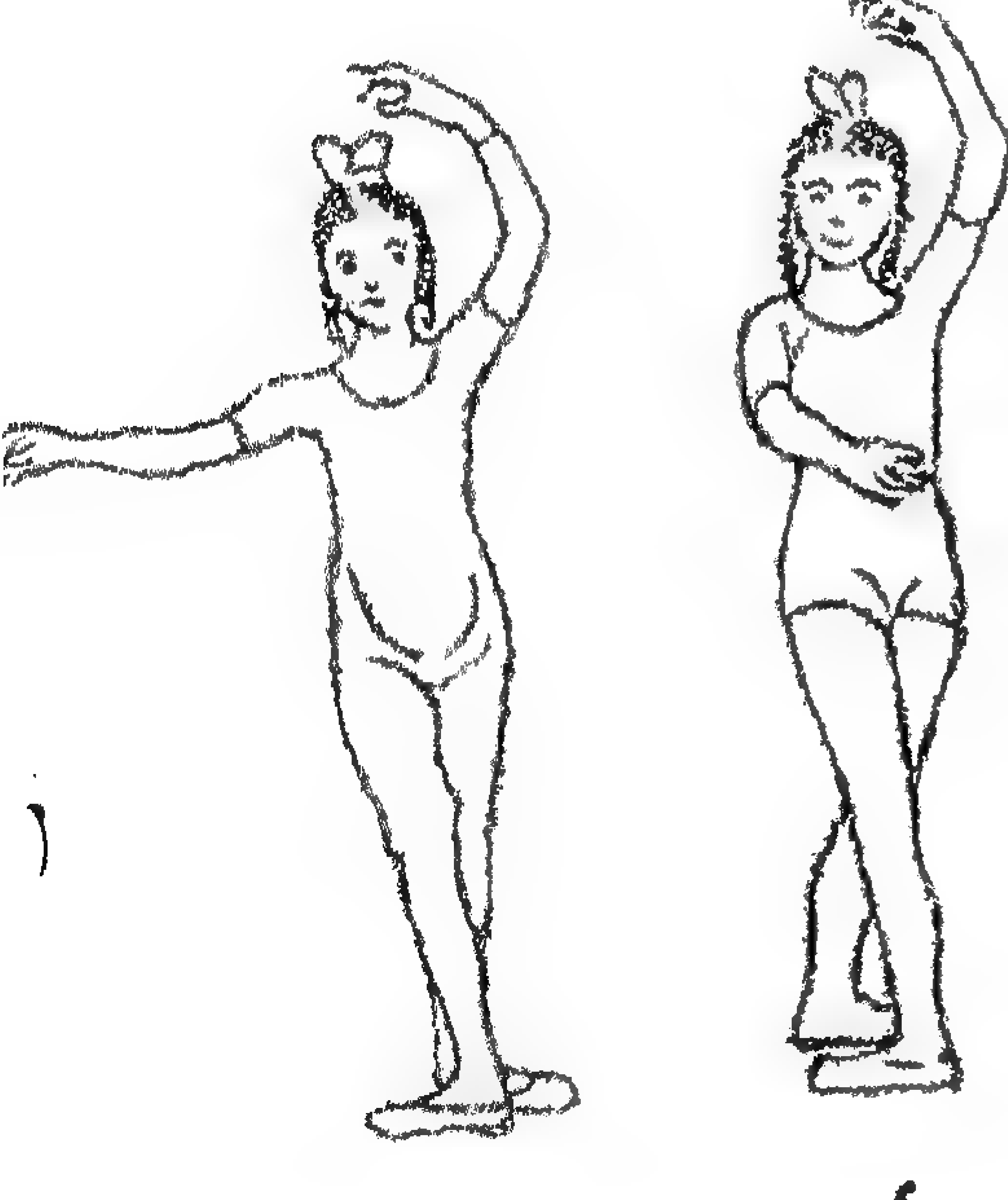
الوضع الثانى : من الوضع الأول تزحف القدم اليمنى إلى الجنب حتى تكون بين القدمين مسافة حذاء ونصف الحذاء بحيث يكون الثقل واقعاً على القدمين بالتساوى .

الوضع الثالث : تجذب القدم اليمنى إلى القدم اليسرى مع وضع العقب الأيمن فى باطن القدم اليسرى من الأمام مع دوران الساقين والقدمين إلى أقصى الخارج .

الوضع الرابع : زحلقة القدم اليمنى إلى الأمام أمام القدم اليسرى بمقدار طول الحذاء مرة ونصف مرة ، مع مراعاة أن يكون عقب القدم الأمامية على خط واحد مع أصابع القدم الخلفية ، واتجاه القدمين إلى أقصى الخارج .

الوضع الخامس : زحلقة القدم اليمنى إلى الخلف ، حتى تلمس أصابع القدم اليمنى عقب القدم اليسرى . ويلمس عقب القدم اليمنى أصابع القدم اليسرى . وهذا الوضع أكثر الأوضاع استعمالا فى الرقص ، وكثير من الخطوات تبدأ منه .

أ ب



ح ء



هـ

ثنى الركبتين « بلييه » Pliés

هو ثنى الركبتين وتقوم به الراقصة وهى متجهة إلى العارضة، وممسكة بها بيديها معاً ويؤدى من أوضاع القدم الخمسة الأساسية .

وهناك ثنى نصفى للركبتين وثنى كامل لهما ، « وفى الثنى النصفى للركبتين » . demi-pliés تبقى القدمان بقاء كاملا على الأرض وتبقى الركبتان متجهتين إلى أقصى الخارج ، والثنى النصفى يعمل ببطء مع قبض الإلية إلى الداخل بشدة .

وفى ثنى « الركبتين كاملا » grand pliés تتبع خطوات الثنى النصفى بالضبط ، مع الوصول بالثنى إلى النهاية ، ويرفع العقبان عن الأرض عند ما يصل الثنى إلى النصف .



دروس أخرى

صرحت مدام ناتالى بأن تمرينات الثنى مهمة جداً ، وتؤديها الراقصات جميعاً كل يوم فى حياتهن ، لأنها مفيدة لإعداد الساقين والعقبين وبخاصة جزء العقب المسمى «بالعرقوب» فالعرقوب الكامل الامتداد مهم جداً للراقصة لأنه يعد بمثابة مينَبط لها .

وفى أثناء تمرين الفتيات على ثنى الركبتين ، كانت مدام ناتالى تنبه الفتيات إلى فتح Achilles الركبتين إلى أقصى مدى مع مد الظهر تماما .

وقد أدت الفتيات الجزء الأول من الدرس وهن ممسكات بالعارضة ، ثم أدين النصف الثانى منه فى وسط الحجرة ، وهنا ظهرت أخطاء عدم توازن الجسم واضحة .

ومع أن جميع الدروس كانت تمرينات ، يليها مزيد من التمرينات ، كانت مدام ناتالى تبذل ما فى وسعها لتجعل دروسها مشوقة . وفى نهاية الدرس الذى تقوم به توضح السبب فى إعطاء هذه التمرينات ، وقد تعرض أمام الفتيات مجموعة خطوات متلاحقة من « باليه » معروفة وهى تقول لهن : « لن تتمتعن بتعلم التمرينات إذا لم تعرفن لماذا تؤدينها . وأنا أريد منكن ، عندماترين رقصة تؤدى على المسرح ، ألا تكن زائغات البصر مبهورات بجمال الراقصات ، ولكنى أريد منكن أن ترين بأعينكن أن التمرينات التى تتعلمنها هى الخطوات الأولى للرقص ، وأنكن بدونها لا تستطعن الرقص مطلقاً » . وفيما يلى دروس أخرى تعلمتها «آن» :

الوقوف مع لمس القدم أماماً

(بات . مان . تان . دو)

Battement Tendu

الوقوف فى الوضع الخامس ثم زحلقة القدم للأمام ممدودة الساق وأصابع القدم ، مع لمس الأرض بالإصبع الصغيرة للقدم ودوران .

الساق والقدم إلى الخارج ، ثم الرجوع إلى الوضع الأول ، وهذا التمرين يعمل للجنب وللخلف أيضاً .

الوقوف مع لمس رسغ القدم الثابتة أماماً وخلفاً

Petit Battement (بتى . بات . مان)

البدء من الوضع الخامس ، ورفع إحدى القدمين مع ثنى الركبة إلى أقصى الخارج للمس رسغ القدم الثابتة ، مستعملة الركبة كاللولب (اليای) بحيث تضرب القدم العاملة رسغ القدم الثابتة بسرعة ، مرة إلى الأمام ومرة إلى الخلف .

الوقوف مع رفع القدم قليلاً أماماً

Battement Frappé (بات . مان . فرابى)

يبدأ من الوقوف فى الوضع الخامس ، ترفع إحدى القدمين مع ثنى الركبة إلى أقصى الخارج للمس رسغ القدم الثابتة . ثم تدفع القدم العاملة إلى الأمام ، وهى تفرش الأرض إلى أن تمد الساق تماماً بحيث تكون أصابع القدم مرفوعة قليلا عن الأرض . ثم ترجع القدم بسرعة إلى رسغ القدم الثابتة . ويعمل ذلك التمرين إلى الجنب وإلى الخلف أيضاً .

تعلمت «آن» كذلك الوقوف على ساق واحدة . كانت تحسب أن هذا التمرين سهل جدًّا ، إلى حدّ أنها استهانت بتعلمه. ولكنها عندما حاولت تأديته وجدت صعوبة فى رفع إحدى الساقين عن الأرض وهى ممسكة بالعارضة ؛ ذلك لأن الساق الثابتة تكون متجهة إلى أقصى الخارج بزاوية مقدارها ٤٥ درجة إذا كان هذا ممكنًا .

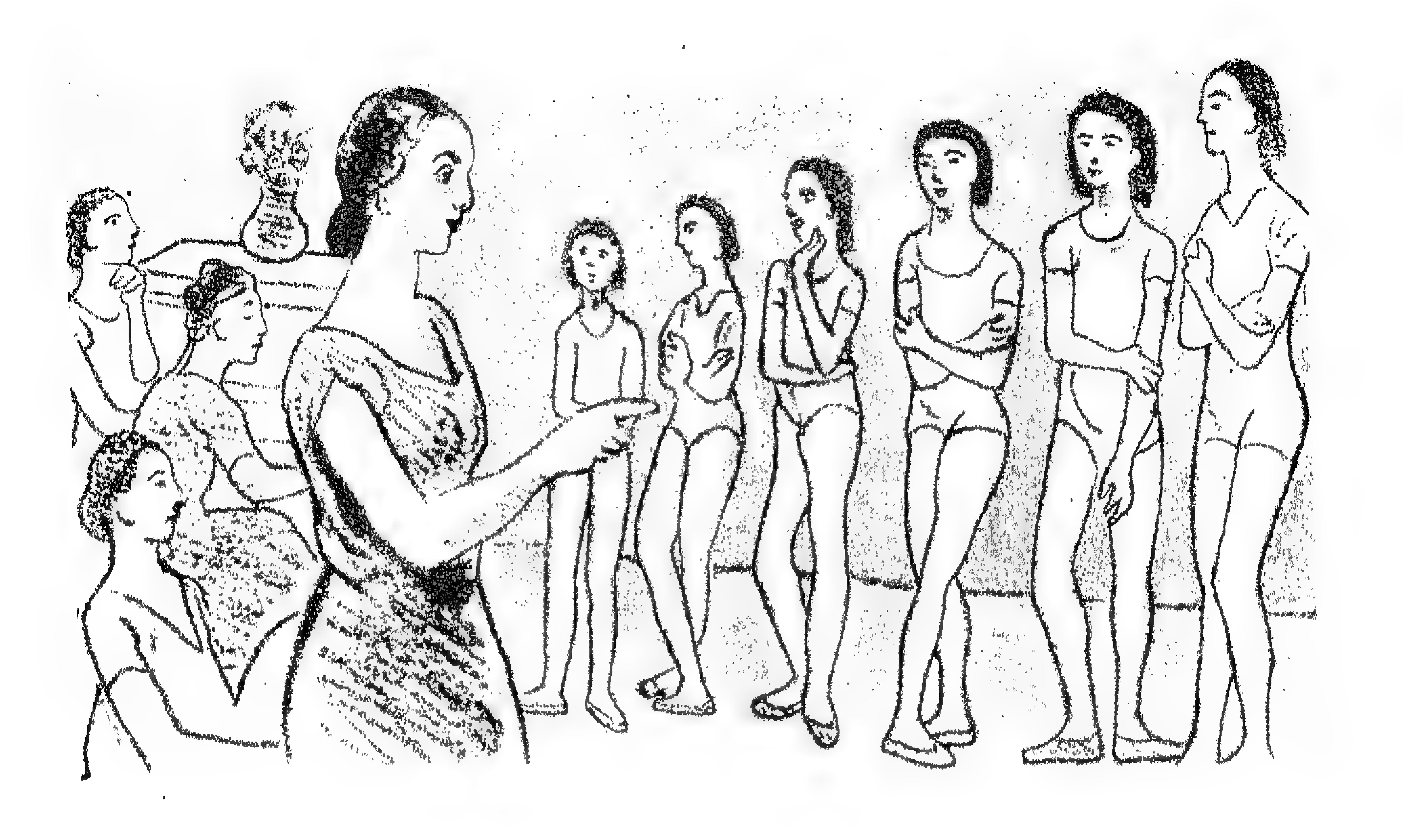
وفى الأشهر الثلاثة الأولى لم تتمكن «آن» من الوقوف الصحيح المطلوب منها على ساق واحدة وهى ممسكة بالعارضة ، فقد كانت تنحنى إلى الأمام على رغمها وهى تقوم بهذا التمرين ، وكثيراً ما كانت ذراعها الحرة تظهر متصلبة كأنها فرع شجرة جاف .

كانت «آن» تعود فى المساء إلى منزلها ، وتحكى لأبويها ما تعلمته ، وتريهما الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، كما كانت تحاول تعريفهما الوضع الصحيح ، وأظهرت استعدادها لتعليمهما أوضاع الثنى المختلفة ، . ولكنهما لم يرغبا فى ذلك ، وقال لها أبوها : « من الصعب أن تعلمى شخصا كبيراً مهارات جديدة » وقالت أمها « يحسن أن تنتظرى على الأطفال حتى يكبروا ويصبحوا قادرين على التعلم » .

وحاولت آن كذلك تعليم أبيها الوقوف على ساق واحدة ، ولكنه لم يستطع ذلك ، وأفهمها أنه من الأفضل لها أن يقوم بمساعدتها فى عمل عارضة لتتمرن عليها . وثبّت لها العارضة فى الحائط فى مدخل الردهة .

كانت «آن» ، قبل تثبيت هذه العارضة ، تقوم بتمرينها اليومى وهى ممسكة بشباك السرير ، لذلك سعدت بها كل السعادة . ولكن رؤية العارضة كانت توحى إليها بالمزيد من العمل فتمط شفتيها وتقول : « تمرينات ، تمرينات ، تمرينات » .





الموسيقى

ورغم أن دروس الباليه كانت تؤدى على نغمات موسيقية توقعها الآنسة « أليس » Alice مدرّسة الموسيقى على البيانو العتيق ، فلم تكن مدام ناتالى لتدع تلميذاتها يعتمدن على الموسيقى وكانت تحذرهن من ذلك بقولها : « اعددن الخطوات فى أثناء العمل فلن تجدن فى بيوتكن بيانو » .

ولقد أجهدت آن نفسها فى إتقان الأوضاع الصحيحة التى تتعلمها وكانت فى الوقت نفسه تعد : واحد ، اثنين . . . . الخ .

وبين حين وآخر كانت مدام ناتالى تستدعى الفتيات بعد انتهاء الدروس إلى البيانو وتطلب من الآنسة أليس أن تعزف مقطوعات من موسيقى بعض الباليهات . وكانت

الفتيات يدهشن لقدرتها على إخراج هذه الأنغام من هذه الآلة العتيقة . وكان مثيرا للعجب أيضا أن « آن » عرفت طائفة كبيرة من نغمات الباليهات المشهورة .

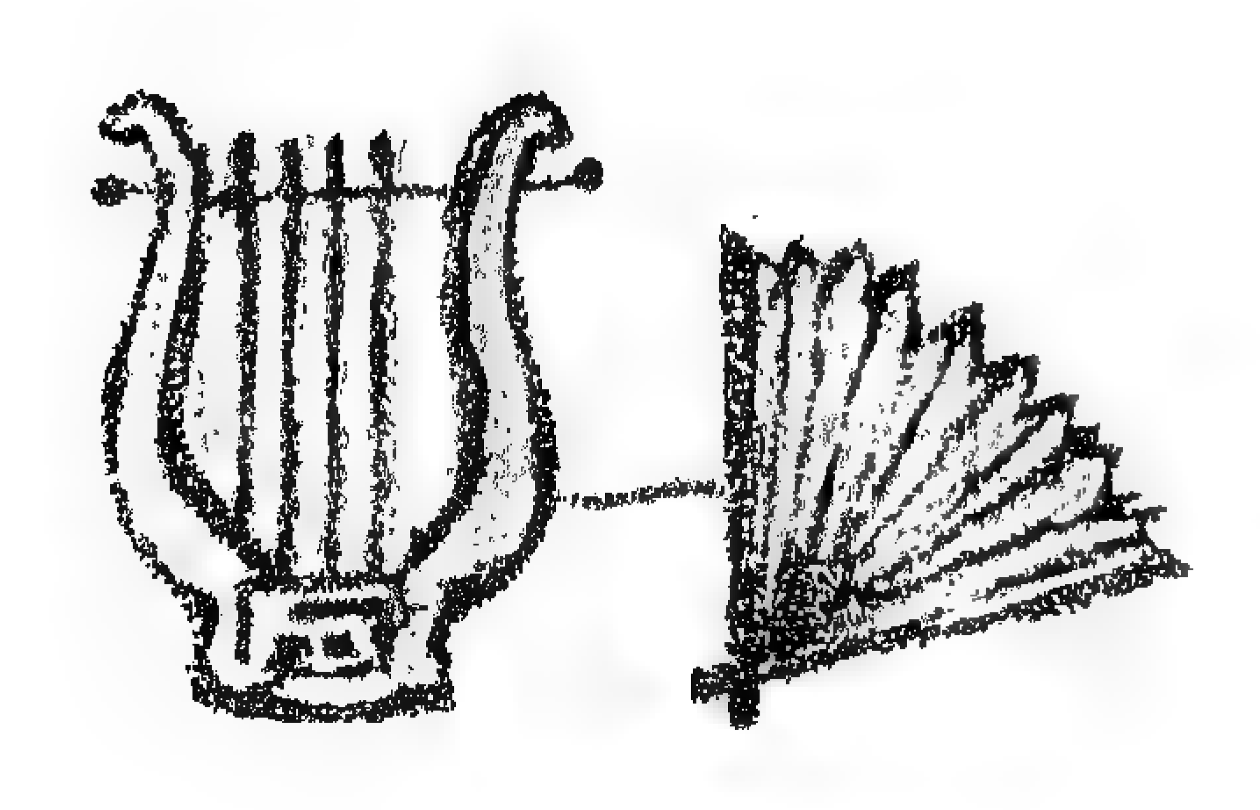
وكانت الآنسة آليس تعزف بعض المقطوعات من رقصات الباليه المختلفة (كرقصة البجعة) التى ألفها تشيكوفسكى من الباليه المعروف « بحيرة البجع » . أو تعزف جزءًا من موسيقى الساحرات من باليه (الأميرة النائمة) ، وفى أثناء ذلك تطلب المدرسة من تلميذاتها علي التوالى ضبط الوقت بالقدم . وكانت « آن » تجد ذلك أمراً سهلاً ، على حين تجده غيرها من الفتيات أمراً عسيراً ؛ إذ كن لا يستطعن متابعة الإيقاع ، فيسرعن فى الضرب للحاق بالموسيقى ، فتتشابك أقدامهن .

وكانت مدام ناتالى توقف الفتيات من وقت إلى آخر فى صف وتطلب إلى مدرّسة الموسيقى أن تعزف مقطوعات من مؤلفات موسيقية مشهورة أو من موسيقى الباليهات، ثم تطلب إلى كل فتاة أن تذكر اسم القطعة ومؤلفها ، والتى لا تعرف القطعة منهن تنتقل إلى نهاية الصف . وكانت هذه اللعبة المسلية مّن أحب الألعاب إلى قلب آن لأنها كانت أقدر الفتيات على معرفة القطع الموسيقية التى تعزف أمامها .

لهذا كتبت مدام ناتالى لوالدى «آن » تخبرهما أن الموسيقى عامل هام لتعلم الرقص ، وأن لابنتهما أذناً موسيقية ، تساعدها كثيراً على أن تتلقى دروسًا فى العزف على البيانو .

ولم يكن عند « آن » أية فكرة عما سيضطر إليه والداها من الاستغناء عن بعض الضروريات ليكفلا لها تحقيق رغبة المدرسة فى إعطائها دروساً فى الموسيقى .

بدأت آن تتلقى دروسًا فى الموسيقى ، وإذا كانت لم تقدر أهمية هذه الدروس فى بادئ الأمر ، فإنها شعرت بفائدتها فى الرقص .





الحاجز الثالث

وقرب نهاية العام الأول بدأ القلق يتسرب إلى قلب « آن » ، فإن بعض الفتيات اللاتى بدأن التدريب معها تركن المدرسة ، وإن كانت فتيات أخريات قد التحقن بالفصل بدلا منهن . وكذلك حان الوقت الذى تقرر فيه مدام نلتالى إن كانت ستستمر فى تعليم آن ، فهل تعتقد أن « آن » أبدت استعدادًا طيبًا للتعلم ؟

لقد مرّ وقت طويل دون أن تسمع آن منها شيئًا . وبينما هى فى هذه الحيرة ، حدث شىء فظيع ، فقد شعرت فى قدميها بما أزعجها .

لقد فوجئت « آن » بأن قدميها تنبعجان إلى الداخل بغير إنذار سابق . كان جميع من فى المدرسة يعرفون معنى انبعاج القدمين ، غير أن والدها هو الذى أوقف حدوثه . فقد عادت «آن» إلى المنزل ذات يوم محتقنة الوجه ، محمرة العينين من كثرة البكاء وقالت لوالدها : « إنّ قدمىّ تنبعجان إلى الداخل ، وتقول المدرّسة إننى سأضطر إلى الامتناع عن تلقى دروس الباليه إذا لم تستقيما ! » فقال الوالد لابنته : « لا جدوى من البكاء ،

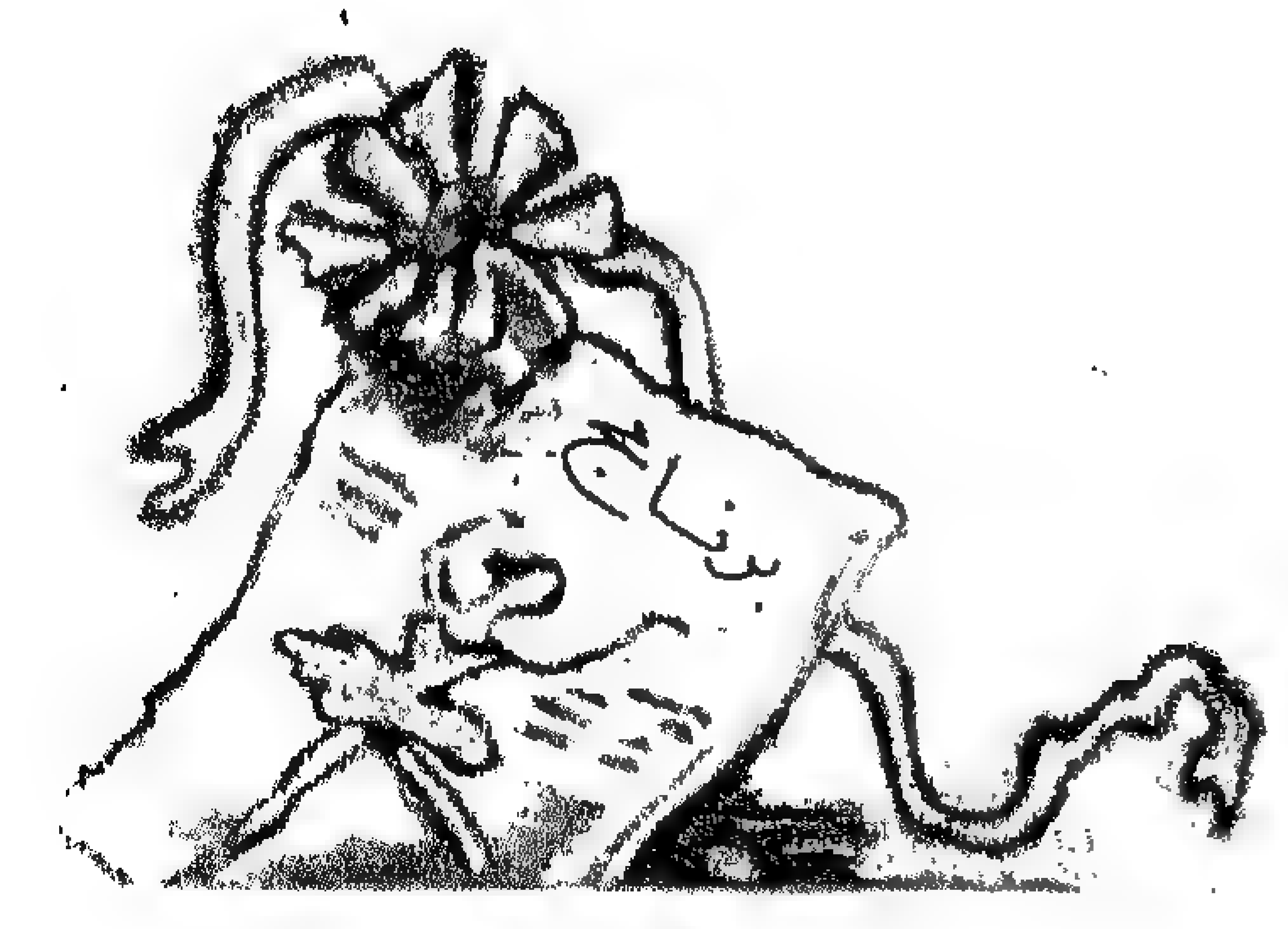
اخلعى حذاءك وجوربك لأرى قدميك » .

وإذا كانت « آن » لم تعرف عيب قدميها ، فإن والدها عرف ما بهما عندما رآهما عاريتين ، وقال لها : إن المدرّسة تقصد أنك تستعملين بطن قدميك ، بحيث يكون أعلى قوسها ملامساً للأرض .

وراح بعد ذلك يستيقظ مبكرًا ليرى « آن » فى أثناء التدريب ، وعلم باطن قدميها بطباشير أزرق ، وغطى أرضية الغرفة التى تتدرب فيها بورق أبيض . وأمكنه بذلك أن يبين لابنته الوقت الذى تنبعج فيه قدماها ، فتفادت الخطأ ، وكان الفضل فى علاج هذا العيب لدقة ملاحظة الأب وعينه الساهرة ، وللطباشير الأزرق . ومنذ ذلك الوقت لم تعد قدما آن تنبعجان إلى الداخل .

أخذت آن تعرض ما تعلمته طوال السنة الأولى ، فلم تجد أنها تعلمت شيئًا يذكر باستثناء أن قدميها لا تنبعجان إلى الداخل ، وأنها تعلمت كيف تشعر بأنها طويلة ، كما أنها تعلمت مجموعة كبيرة من التمرينات ، وعرفت أسماءها الفرنسية الصحيحة ، ولكن ترى هل تعتقد المدرسة أن آن تستحق الاستمرار فى التدريب ؟ .

ولم تطل حيرة آن ، إذ جاءها الرد فجأة ، فى نهاية أحد الدروس . فقد تقدمت لتؤدى التحية ، فاستوقفتها مدام ناتالى وقالت لها : « تعالى يابنيتى . أرجوك أن تبلغى والديك أننى سأستمر فى تعليمك ، واطلبى إلى والدتك أن تحضر لمقابلتى ، فإن علينا أن ننظم أوقات دراستك . وستبدئين العمل الجدى فى الفصل الدراسى القادم » . وهنا قالت «آن» لنفسها : « العمل الجدى ! يا إلهى ! ، ألم يكن ما قمت به عملا جديًّا ! » ولكنها لم تزد على أن قالت : « شكرًا يا سيدتى » .





التمرين الجدى

ظنت «آن» أن العام الجديد لن يختلف كثيراً عن سابقه ، ولكنها كانت مخطئة تماماً . فقد كانت فى العام الأول تتلقى ثلاثة دروس فى الأسبوع ، أما فى العام الجديد فإنها تتلقى درساً كل يوم ، هذا إلى أن الدروس أصبحت أكثر طولا . وكانت آن وزميلاتها فى العام الأول يجلسن على الأرض للراحة بين التمرينات . أما فى العام الثانى فقد حرمت مدام ناتالى عليهن الراحة بين التمرينات . وتبين أن هناك تمرينات وتمرينات تؤدى على نغمات الموسيقى التى تعزفها الآنسة «آليس» على البيانو ، فى حين تنبه مدام ناتالى الفتيات بعصاها إلى مراعاة الوضع الصحيح فى أثناء التدريب . ولكن كان هناك تغيير كبير فى طريقة أداء التمرينات ، وظهرت بعد قليل تمرينات جديدة ينبغى تعلمها .

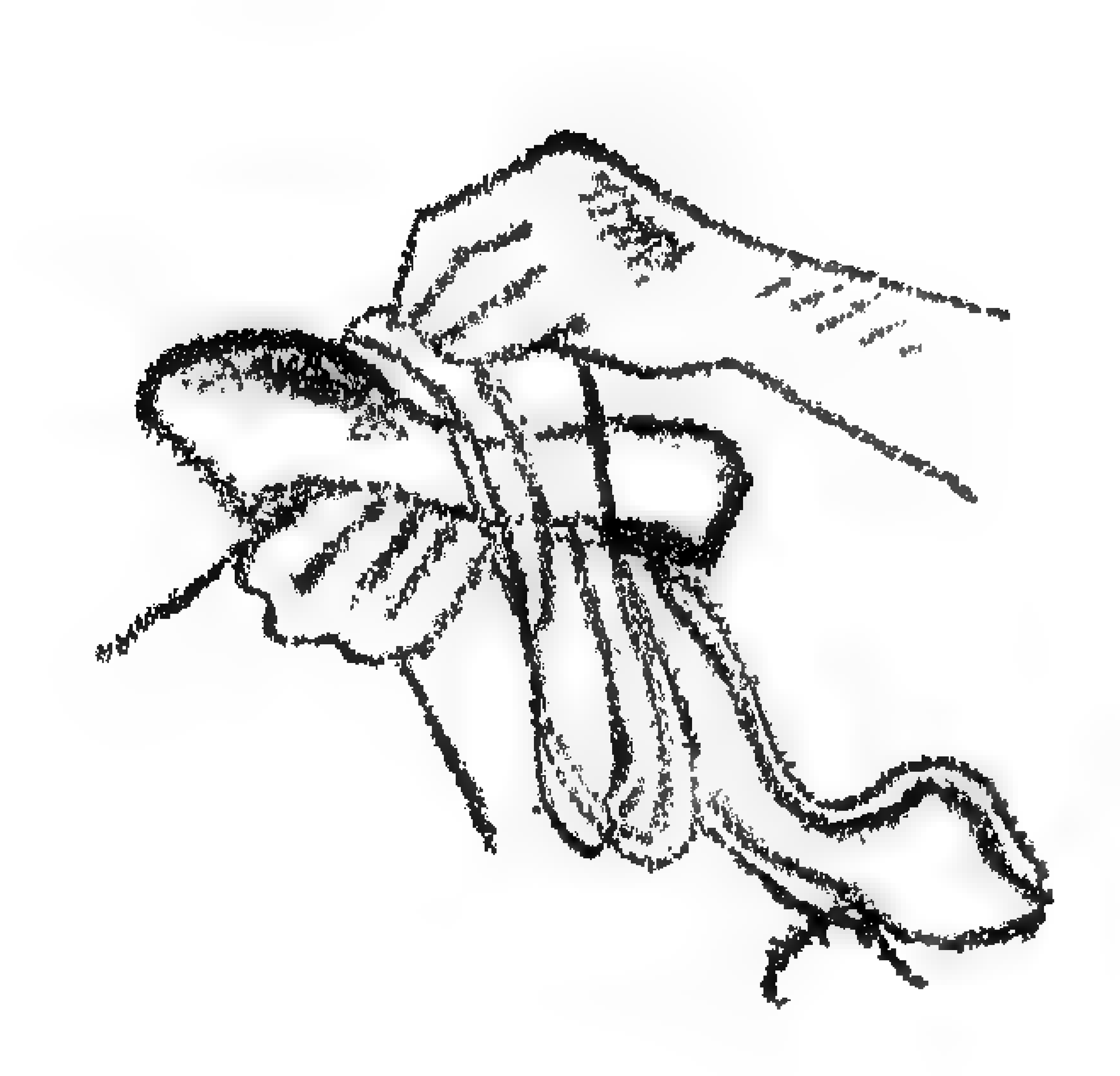
وبعد ذلك طلب من «آن » شراء حذاء الباليه ذى المقدمة المصنوعة من الفلين ، فكانت فخورا بأول حذاء للباليه تلبسه ، ولكن تبين لها أن الحذاء ليس بالفخامة التى كانت تتخيلها ، إذ كان أشبه بصندوق خشبى تحشر فيه الأصابع ، ويحتاج إلى ملاينة وطول

تعود . وهذا عمل شاق وقاس على القدمين ، فكانت « آن » تضطر إلى ربط أصابعها حتى لا تنسحج ويظهر الدم على الحذاء من الخارج . وحذاء الباليه يستعمل حتى يبلى ، ولكنه يكلف كثيراً ولا يعيش طويلاً .

وكانت أرض الاستوديو زلقة وإن لم تكن نظيفة جداً ، لذلك كان على الفتيات رفو مقدم أحذيتهن حتى تكون أكثر ثباتاً على الأرض فلا تنزلق أقدامهن . ولقد وجدت « آن » أنه لا يمكنها الرقص بحذاء الباليه إلا إذا كان قياسه مناسباً وربطه متيناً . لهذا علّمت مدام ناتالى تلميذاتها طريقة عمل عروة خلف العقب ، وتثبيت شريطين فى جانبى باطن القدم ، ليمرّر الشريطان من العروة ، ثم يربطا بإحكام حول رسغ القدم .

كانت آن فى العام الأول تشد شعرها إلى الخلف بشريطين لتبعده عن رقبتها . ولكن المدرّسة أمرتها فى العام الثانى أن تجمع شعرها فى شبكة تثبت فى مكانها بالشرائط ، إذ يتحتم عليها أن ترى كل عظمة من عظام فتياتها وكل عضلة من عضلاتهن فى أثناء التمرين ، دون أن يحجب شىء أى جزء من أجزاء الجسم .

وكانت الفتيات يلبسن فى أغلب الأوقات « الليوتارد » Leotard ، وهو الزى الذى يشبه زى البحر ذا الأكمام ، والسروال الضيق ، ولكن المدرسة كانت تحتم عليهن أن تكون لديهن أثواب بيضاء ، وسراويل ضيقة لونها أحمر فاتح .





تمرينات الذراعين

تمرّ الراقصات جميعاً، وحتى أعظمهن شأناً في أثناء التدريب، بفترات يشعرن فيها باليأس، كما تمر بهن أوقات يشعرن فيها بأنهن لم يتقدمن بل قد يشعرن بالتأخر. وقد شعرت «آن» بمثل ذلك في العام الثاني من تدربها الجدي، وكانت ذراعاها من أكبر مشكلاتها.

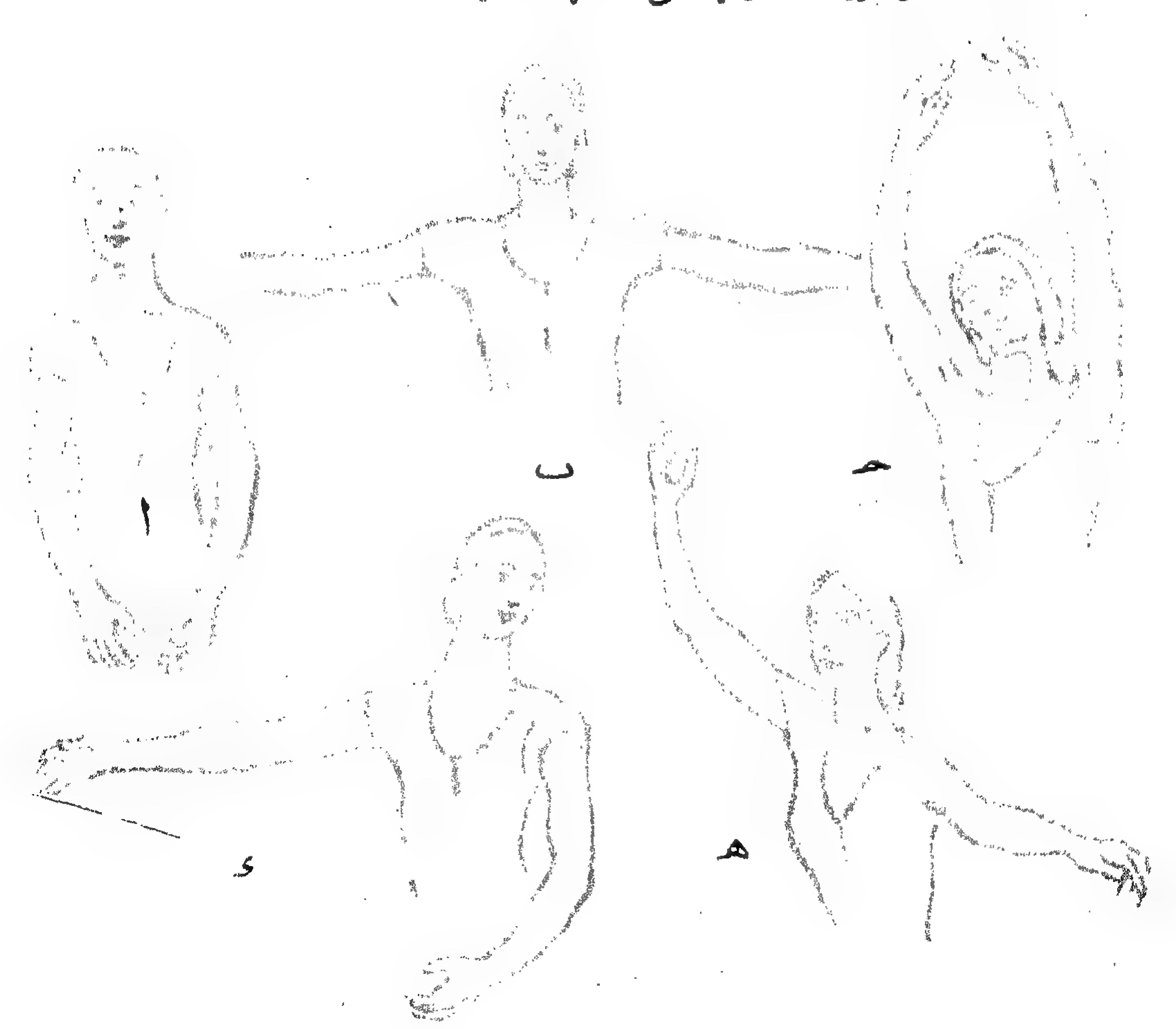
بدأت مشكلة الذراعين عند «آن» منذ رأت الباليه لأول مرة؛ إذ كانت تعجب كيف تستطيع الراقصات تمويج أذرعهن بهذه الليونة العجيبة. ولكنها عرفت السر الذي خفي عليها عندما استمرت في التمرين في العام الثاني. ففي كل تمرين وضع خاص للذراعين. وتأخذ الذراعان هذه الأوضاع في حركة مستمرة تسمى «بور دوبرا» Port de bras، مع وجوب متابعة العينين والرأس لحركة اليدين.

كانت مدام ناتالي تقول للتلميذات: «يجب أن تكون أصابعكن ناعمة كالحرير مستديرة كأوراق الزهر». ولكن آن كانت تحس وهي في السنة الأولى أن أصابعها أشبه شيء بأصابع الموز. وكانت مدام ناتالي تقول أيضا: «إن الراقصات لا يكون لهن كوع، ولكن استدارة ناعمة في مكان الكوع عند الناس العاديين. لهذا كانت آن شديدة الحساسية بكوعيها، فهي ترى أنهما ليسا بارزين فحسب، بل إنهما مدببان جداً، إلى حد أنه يمكن قطع الأشياء بهما. ولا عجب أن تتكون عندها هذه الحساسية، وهي تسمع المدرسة كل يوم تنبهها بصوت غاضب قائلة: «آن! ذراعيك!!» لذلك كانت تقوم بتمرينات يومية خاصة بالذراعين فقط، فتعزف أليس على البيانو، فترتفع الذراعان إلى الوسط، ثم

فوق الرأس برفق، ثم تعودان إلى الجانبين والرسغان ملفوفان ، ثم تنزل إلى الوضع الذى بدأت منه .

كانت آن تقول بتألم : « يا إلهى ! إن التمرين يبدو سهلاً ، ويجب أن يكون أداؤه سهلاً ، ولكن ذراعى سوف لاتتعلمان أبداً ! » كان يخيل إليها أنها لن تجيد تمرينات الذراعين كما يجب ، ولكن ما هى إلا فترة حتى تحولت ذراعاها من عضوين لهما زوايا إلى عضوين ينسابان فى نعومة وهو ما أكدته مدام ناتالى من قبل .

وإليك بعض تمرينات الذراعين التى تعلمتها « آن » :



تمرينات أخرى

دوران الساق Ronds de Jambe

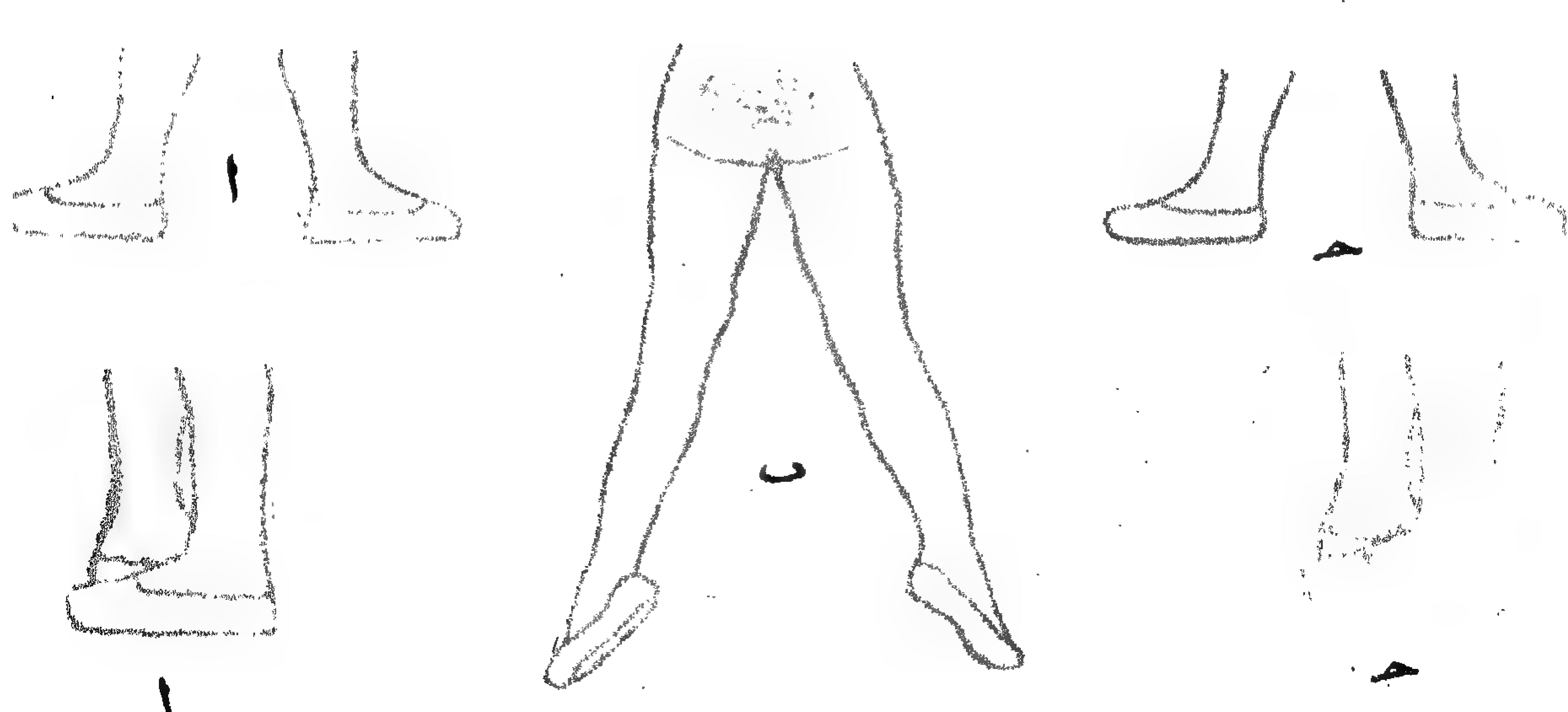
هذا التمرين هو عمل أنصاف دوائر بإحدى القدمين مع تثبيت القدم الأخرى ، والابتداء من الوضع الأول للقدمين ، فتتزحلق القدم العاملة إلى الأمام ، والأصابع ممدودة إلى الخارج ، ثم تتأرجح للخارج بنصف دائرة إلى الخلف والأصابع متجهة إلى الخلف ، ثم ترجع القدمان إلى الوضع الأول. ويلاحظ فى هذا التمرين أن الساق العاملة هى التى تتحرك وحدها ، ولا تنثنى الركبة مطلقاً .

الارتفاع Relevé

معناه العلو. تبدأ الراقصة وهى تواجه العارضة بأن ترتفع إلى مقدمة القدم مع قبض ساقيها وشدهما تماماً ثم ترجع إلى الوضع الثانى

الوثب مع التبديل Echappé

تؤدى الراقصة هذا التمرين وهى تواجه العارضة وتمسكها بيديها معاً ، وقدماها فى الوضع الخامس منثنيتان نصف انثناء ، ثم تثب إلى الوضع الثانى فى الهواء ، وترجع بعد ذلك إلى الوضع الخامس .





الزحلقة إلى الوضع الثانى المرفوع Glissade

تبدأ الراقصة هذا التمرين من الوضع الخامس . تتزحلق القدم الخلفية إلى الوضع الثانى مرفوعة قليلا عن الأرض ، ثم ينقل الثقل إلى القدم الخارجة ، ثم ترجع الراقصة إلى الوضع الخامس المثنى ، على أن تكون الإعادة بالقدم الأخرى ، وهكذا فى حركات ناعمة متلاحقة .

قفزة القطة Pas de Chat

يبدأ هذا التمرين من الوضع الخامس أيضاً ، وترفع أصابع القدم الخلفية إلى ركبة الساق الأمامية ، وتثب الراقصة إلى القدم المرفوعة ، وترفع أصابع القدم الأخرى إلى الركبة ، وتظل القدمان لحظة قصيرة فوق الأرض ، ثم ترجع بهما الراقصة إلى الوضع الخامس المثنى وتكرر الخطوة كما سبق .



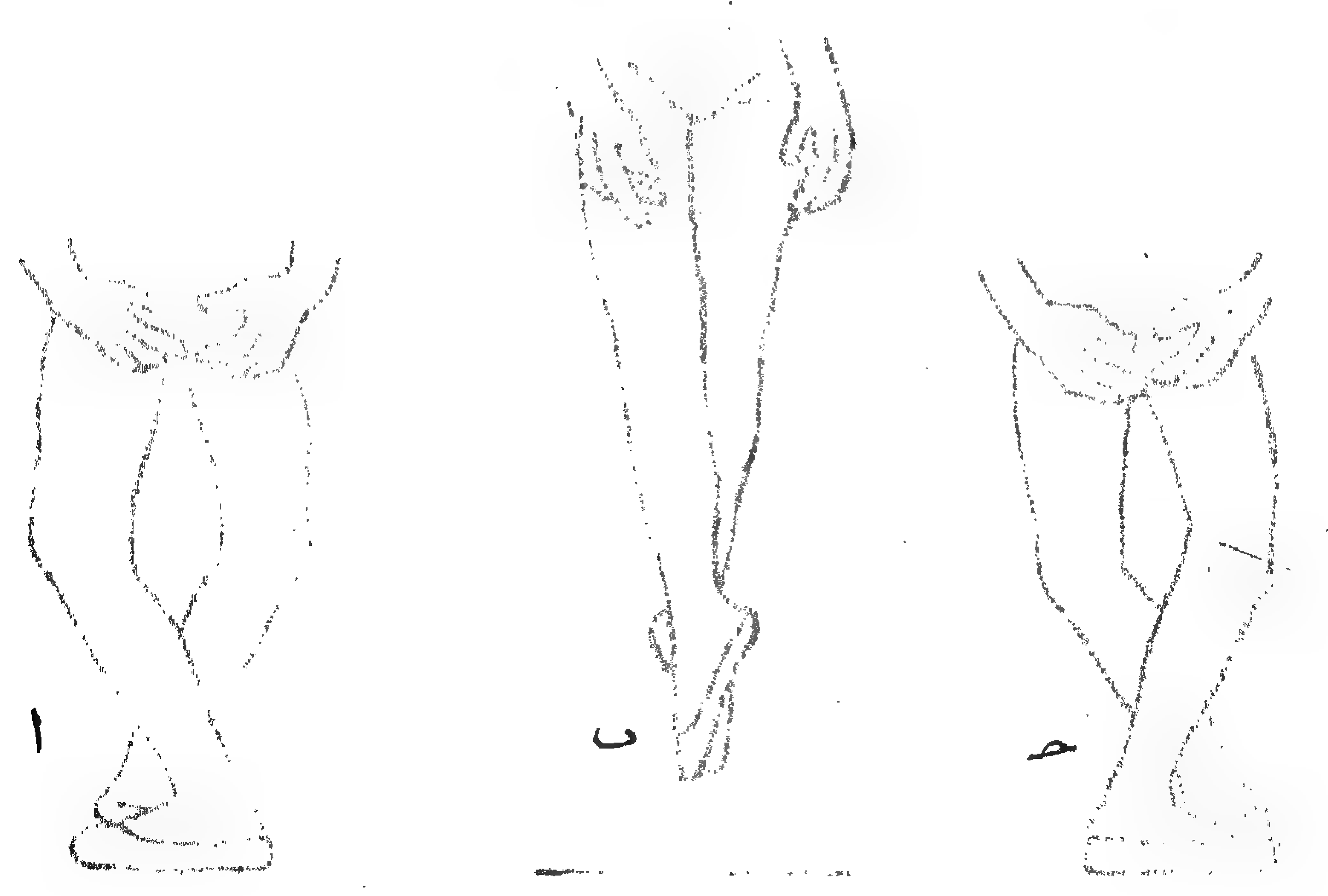


الوثب من قدم إلى أخرى Jeté

هذه الوثبة تبتدىء بنصف الثنى فى الوضع الخامس .
القدم الخلفية ترفع والركبة ملفوتة لأقصى الخارج . وتتجه القدم الخلفية إلى الخارج فى ناحية ، ثم إلى أسفل ، وترفع القدم الأخرى فى الخلف ، منثنية قليلا .

تبديل الخطوة Changement de Pieds

يبتدىء هذا التمرين من الوضع الخامس الثنى النصفى ، وتثب الراقصة فى الهواء بحيث تتقاطع القدمان من الخلف فى أثناء الوثب ، ثم ترجع القدمان إلى الأرض فى الوضع الخامس .



ه ء ح ب ا

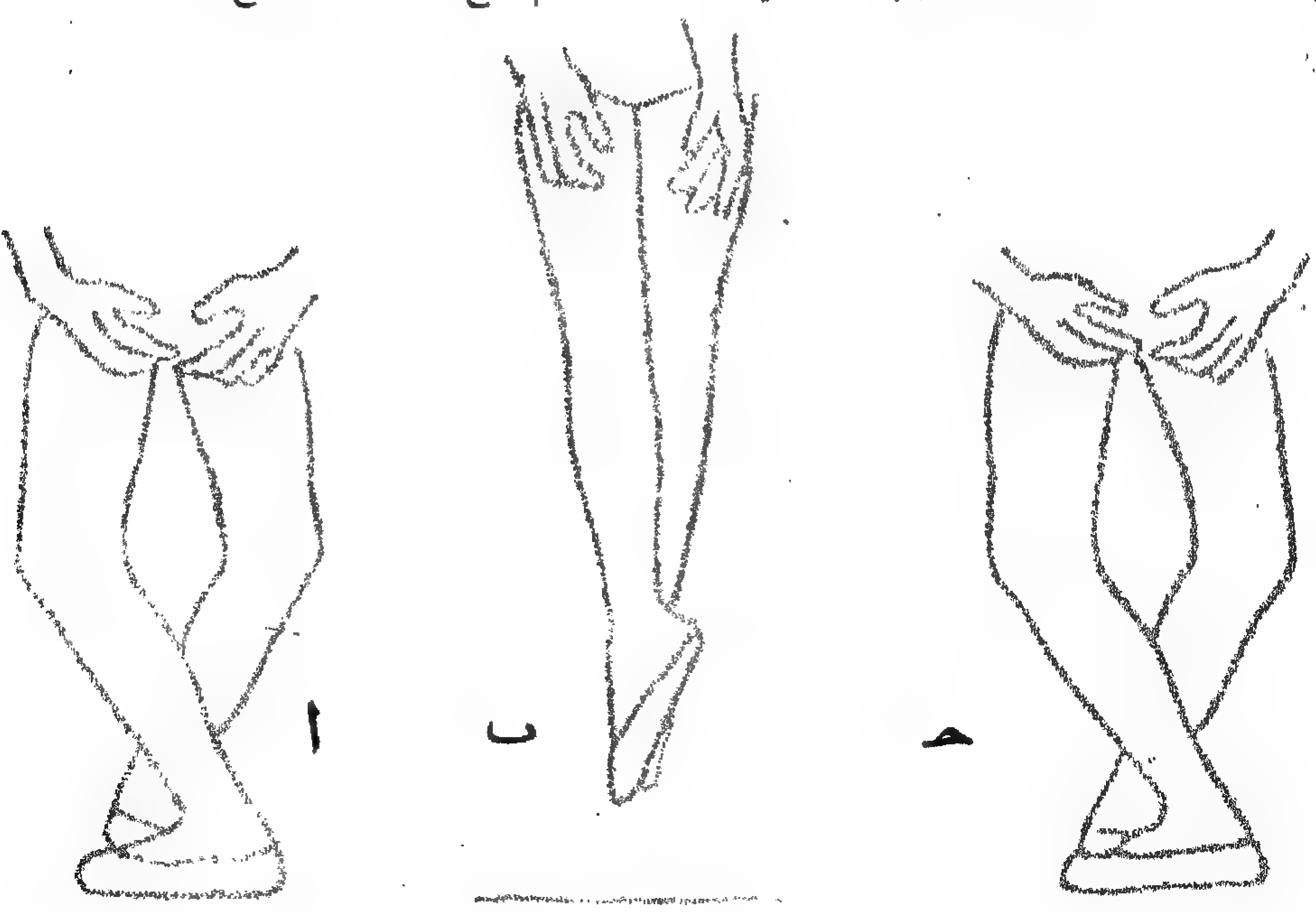
خطوة البوريه Pas de Bourrée

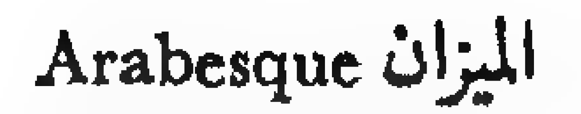
ربما كانت هذه الخطوة معروفة أكثر من غيرها فى الرقص ومع ذلك يصعب وصفها وهى تبتدىء من الوضع الخامس المثنى ، فترفع القدم اليسرى خلف اليمنى ، ثم تخفض و ينقل الثقل عليها ، ثم تنقل للخارج إلى الوضع الثانى مع الوثب . وبعد ذلك تتقدم الساق اليمنى من الأمام و ينقل الثقل عليها فى أثناء رفع الساق مع ثنيها . و يلاحظ أن هذا يؤدى متلاحقاً بخطوات صغيرة .

ضربة بطن الساق Entrechat

هذا التمرين هو أصعب الأنواع وأكثرها عرضاً فى تبديل الخطوة ، ولهذا فإن « آن » قد قضت وقتاً طويلا فى تعلمه .

وهو يبدأ من الوضع الخامس : وتثب الراقصة فى الهواء وركبتاها ممدودتان . وفى أثناء ارتفاعها فى الهواء تضرب إحدى ساقيها ببطن الساق الأخرى بالتبادل عدة مرات أماماً وخلفاً ، ثم ترجع إلى الأرض فى الوضع الخامس .





الميزان Arabesque

يبدأ هذا التمرين من الوضع العادى ، فترفع إحدى الساقين إلى الخلف والركبة مشدودة تماماً والذراعان تتبعان خط الساق المرفوعة لتكوين خط طويل ، وتكونان متزنتين فى وضعهما الصحيح .

الدوران Pirouette

هذا التمرين هو لفة كاملة على قدم واحدة . وهناك عدة طرق لتأديته ، وأسهلها رفع إحدى القدمين إلى رسغ القدم الثابتة التى تدور بسرعة . ثم تهبط القدم الحرة إلى الوضع الخامس نصف المثنى بعد نهاية اللفة ، مع مراعاة دوران الذراعين والكتفين فى أثناء دوران القدمين ، أما رأس الراقصة فإنه يدور فى نهاية الدوران .

حركة « الكرباج » Fouetté

هذه خطوة صعبة ولكن منظرها جميل ، وتقوم بها الراقصات المتقدمات وهى تؤدى بالوقوف على أطراف أصابع إحدى القدمين ، على حين ترفع أطراف أصابع القدم الأخرى بمحاذاة الركبة . وتقوم الساق المرفوعة بحركة « الكرباج » وذلك بمدها أماماً ثم إرجاع القدم إلى الركبة ، ويلاحظ أن تدور الراقصة مع كل ضربة « كرباج » ، على حين تبقى القدم الثابتة فى مكانها .

ا

ب

تجميع الخطوات

عندما تقدمت «آن» فى رقصها صارت التمرينات التى تؤديها فى وسط الحجرة تحتوى على «آن.. شان. مان» enchainements ومعناها ضم جملة خطوات بعضها إلى بعض كما تضم الألفاظ لتكوين الجمل. وقد كانت تلك الجمل قصيرة فى بادئ الأمر لعجز التلميذات المبتدئات عن تكوين خطوات متلاحقة . ولكن هذه الجمل صارت أكثر طولاً بعد أن تقدمت ، «آن» فى التدريب ، لأن تعلم عدة خطوات بنظام أمر هام للراقصة .

وتعلمت « آن » خطوات أخرى كثيرة ، وكلمات أخرى كثيرة من كلمات الرقص ، ومجموعات من الخطوات الصعبة التى لا عدد لها . وفى كل يوم كانت تتعلم شيئاً جديداً ، وأصبحت أكثر فهماً وإدراكاً لمعنى الرقص ، وعرفت كيف تنتفع بكل دقيقة من وقت فراغها فى أثناء الدرس بالاستلقاء على ظهرها رافعة ساقيها ومسندة قدميها إلى الحائط ، وتمرنت كذلك على إبعاد العرق عن عينيها ، كما تعلمت كيف تسترخى ، محنى جسمها حتى يصل رأسها إلى مستوى ركبتيها . وآمنت بأن أول أسس حياة الراقصة : ألا تدع يوماً يمر بها دون تدريب .

راقصات باليه مشهورات



الكسندرا دانيلوفا Alexandra Danilova

درست هذه الراقصة فى المدرسة الإمبراطورية الروسية للباليه قبل الثورة ، وكانت نجمة لامعة فى فرقة باليه الدولة الروسية، وهى الآن تمثل « الراقصة الأولى » Prima Ballerina فى فرقة مونت كارلو للباليه الروسى .

اليشيا ماركوفا Alicia Markova

هى فتاة إنجليزية بدأت العمل مع فرقة باليه « دياجيليف » Diaghilev ورقصت مع فرقة الباليه الإنجليزى الأولى . وعندما تركت فرقة باليه « سادلرز ويلز » الإنجليزية كونت فرقتها الخاصة مع المؤلف القصصى « آنتون دولين » Anton Dolin ومنذ الحرب العالمية الثانية وهى ترقص فى أمريكا فقط .

ماريا تول تشيف Maria Tallchif

تنحدر من أصل أمريكى هندى وتدربت مع « برونيسلافا نيجنسكا » Bronislava Nijinska ، وأخت « فاسلاف نيجنسكى » ، وأخريات من المدرسات الممتازات . وهى مشهورة جدا بأداء الرقصات الكلاسيكية .

ماريجوت فونتين Margot Fonteyn

بدأت الرقص فى شانجهاى ثم التحقت بمدرسة باليه سادلرز ويلز . وهى تعد الراقصة الأولى التى تم تمرينها كله فى الباليه الوطنى الإنجليزى .

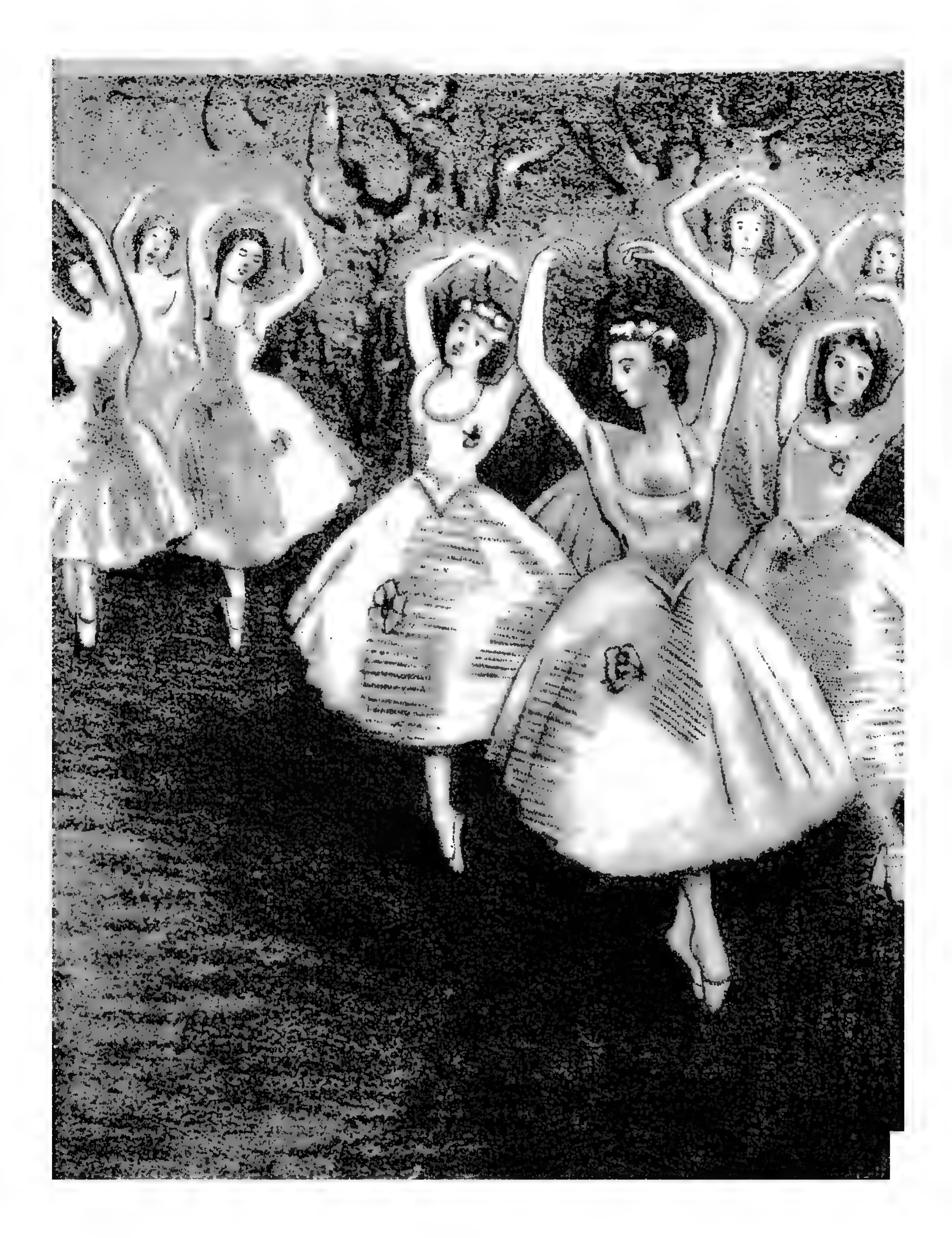
مويرا شيرر Moira Shearer

فتاة جميلة ذات شعر أحمر ، وهى إحدى نجوم فرقة باليه « سادلرز ويلز » فى لندن .

رينيه جين مير Renée Icanmaire

عملت فى فرقة باليه باريس ، وقد ظفرت بنجاح عظيم فى أمريكا كراقصة فى فيلم « هانز كريستيان اندرسن » Hans Christian Andersen .





وجدت «آن» أن كل ما قالته مدام ناتالى عن صعوبة التدريب كان صحيحاً، وأن أكثر منه صحة ما قالته من أن التدريب سيشغل أوقات فراغها كلها . وكلما تعاقبت الشهور وجدت آن نفسها تبعد تدريجياً عن حياة أسرتها وتندمج فى عالم الرقص.

ولاحظ أبواها ابتعاد ابنتهما ، فصمم والدها على وضع حد لهذه الحال ، وقال لها ذات يوم : « يا «آن»، منذ أكثر من سنتين وأنت تتلقين دروس الباليه وأنا ووالدتك فخوران بك لأنك تؤدين عملك كما يجب . ولكننا لا نقبل أن نفقدك ، فنى هذه الشهور الأخيرة نراك تحضرين إلى المنزل وكأنك فى حلم ، وتذهبين إلى فراشك ، ثم تستيقظين وما زلت فى حلم . نريد أن تؤنسينا يا « آن » وأن تبدلى هذه الحال » .

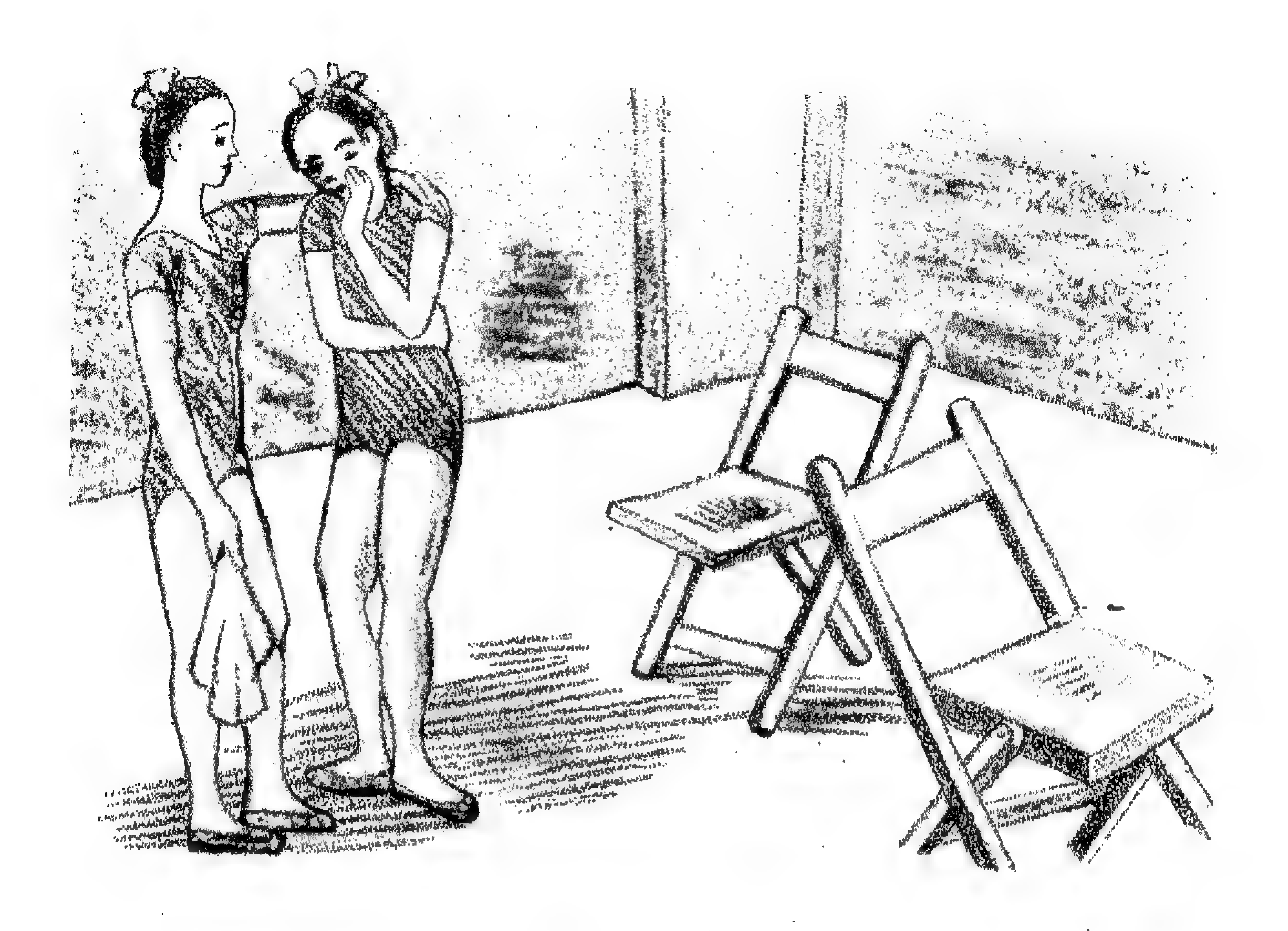
فكرت «آن» ، وفهمت ما يقصده والدها، وشرحت موقفها بقولها : « إن السبب فى هذه الحالة أن عندى دروسا عديدة ، وليس لدى وقت للتفكير فى شىء سواها ، ومعظم الرقص تفكير ، وقد عودتنا مدرستنا أن نندمج فى الرقص ، ولا نشغل أذهاننا فى أثناء الدرس بشىء سواه ، ومعنى هذا أنه يجب عليّ حين أذهب إلى المرقص ألا أكون « آن » الحقيقية بل أكون «آن» الراقصة، ولا أكون «آن» الحقيقية إلا عندما أعود إلى المنزل، ولكن يظهر أننى تعودت أن أكون « آن » الراقصة كل الوقت ، ولعلك يا أبى فهمت ما أقصده » .

قال الأب لابنته إنه فهم ما تقصده، وأنه هو وأمها لا يعجبهما ذلك ، فكم يكون جميلاً لديه أن تعود «آن» الحقيقية إلى المنزل فى المساء لا آن الراقصة . ثم أردف قائلاً : « ترى ماذا تكون عليه الحال إذا أعطت « آن » التوأمتين دروساً فى الرقص . » فارتعدت

« آن » للفكرة ، ولكنها حاولت تنفيذها . وكانت الدروس ناجحة جداً مع كل أفراد الأسرة . كانت التوأمتان بدينتين ويتساوى فيهما تقريباً الطول مع السمك ولا تعرف الواحدة منهما رجلها اليمنى من اليسرى . بدأت « آن » بتعليمهما الأوضاع الخمسة الأساسية للقدمين ، وحركات الذراعين التى تتمشى مع أوضاع القدمين . وكانت الأسرة كلها تضحك كثيراً لمحاولاتهما اللطيفة . بعد ذلك حاولت «آن» تعليمهما الثنى النصفى ، فلم يمض وقت طويل حتى كانت الأم تقوم بتمرين الثنى النصفى فى أثناء الطهى ، كما كان الأب يقوم به فى أثناء حلاقة ذقنه فى الصباح . ومع أن التوأمتين لم تكونا موهوبتين ، إلا أن آن أفادت من التدريس لهما ، إذ ساعدها ذلك على النظر إلى الرقص نظرة أقل جدية ، فمستقبل آن كراقصة شىء غير مضمون ، ومن البلاهة أن تهب نفسها وجميع إمكانياتها للرقص فقط ، وأن تكون حياتها وأكلها ونومها وتفكيرها للباليه وليس لشىء غيره ، فإن بقاءها على هذه الحال يجعلها تنمو فى اتجاه واحد . فيكون الموقف عسيراً عليها إذا اتضح لها أنها لا يمكن أن تكون راقصة .



وبعد مرور شهرين أو ثلاثة أشهر على الملاحظة التى أبداها والد «آن» وأرجعها بها إلى حظيرة الأسرة ، عرفت أن أباها كان على حق فيما قال . فقد كانت كل الفتيات اللاتى بدأن التمرين الجدى معها لا يزلن فى الفصل ، عدا واحدة ، وتدعى مارى ، فقد



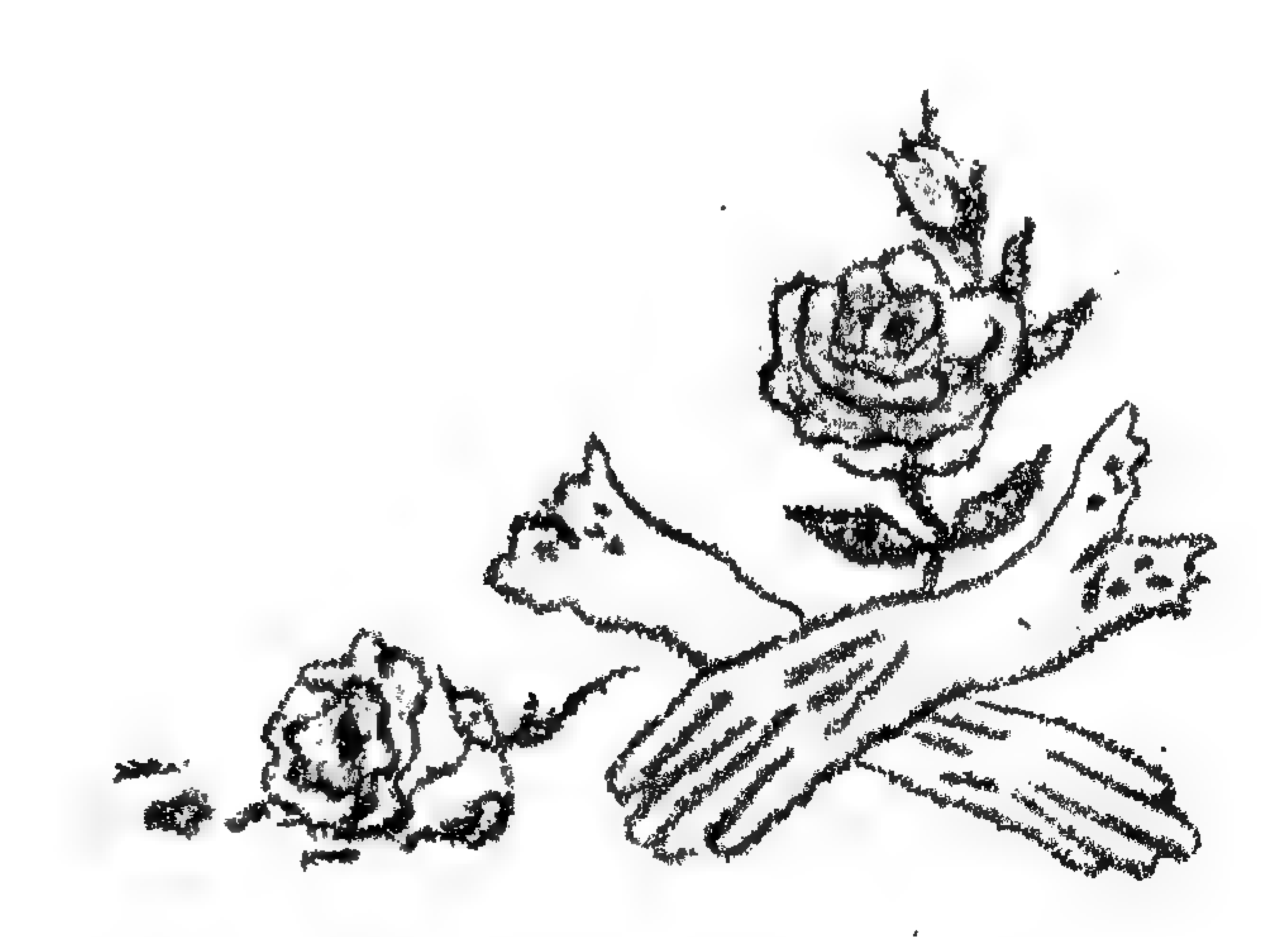
تركت التدريب . كانت « ماری » هذه أبطأ فتاة فى مجموعتها ، ولم يكن تكوين جسمها ملائمًا لأن تكون راقصة ، فذراعاها وساقاها قصيرات ، وجسمها طويل ، وقدماها غير مرنتين . وفى يوم من الأيام رجعت « آن » لتأخذ بعض ثياب كانت تركتها فوجدت « ماری » وحدها ، ورأتها ممسكة بالعارضة وهى تبكى ، وسمعتها تقول : « إنى لا أحتمل هذا ، لا أستطيع . يجب أن أصبح راقصة . ليس هناك شىء آخر أهتم به أو أستطيع أن أعمله » .

خطر ببال « آن » فى أول الأمر أن تنسحب بهدوء وكأنها لم تسمع شيئًا ، ثم بدا لها أن هذا تصرف غير مقبول ، فاتجهت نحو « ماری » ، وأحاطتها بذراعيها ، وسألتها : « ألا تريد مدام ناتالى أن تستمر فى تعليمك ؟ » .

فاستمرت ماري فى بكائها ، وانطلقت بعد ذلك تروى قصتها ، فقالت : « كانت مدام ناتالى دائما لطيفة ، جداً ، ولا يمكن أن تكون ألطف من ذلك ، ولكنها قالت إنها لا تتوقع لى مستقبلاً فى الرقص ، لأن أربطة عرقوبى لا تمتد كما ينبغى لها . وهى تعتقد أنها لن تتحسن أبداً ، ثم قالت إنها راقبتنى فى الشهور الأخيرة بدقة فعرفت أننى أتأخر وأسير إلى الوراء » .

فسألتها « آن » فى حنان « أليس هناك أى نوع آخر من الرقص يمكنك القيام به ؟ إنك لا تحتاجين إلى كل هذا التدريب فى أنواع الرقص الأخرى » .

فقالت « ماري » : « هذا ما فكرت فيه ، ولكن السيدة قالت إن الاتجاه الآن هو استخدام الراقصات اللاتى تلقين تدريبات لأداء كل أنواع الرقص الجيد ، وأنا أعرف أنه لن تكون أمامى فرصة فى العروض الموسيقية إلا إذا كنت راقصة ممتازة ، لأننى لست جميلة وجسمى يميل نحو البدانة . لقد أخبرتنى السيدة أيضاً أن أنسب شىء يمكننى أن أقوم به هو الاستمرار فى الدراسة ، وأن أنسى الرقص فى الوقت الحاضر ، وهى متأكدة من أننى سأندمج فى شىء آخر قريباً . ليتنى لم أترك كل شىء آخر فى سبيل الرقص . يعز علىّ أننى لن أرقص أبداً بعد اليوم » .





التفرغ لشيء آخر

وبعد بضعة أشهر تركت المدرسة تلميذة أخرى تدعى « هيلين » . ولكن النهاية فى هذه المرة كانت نهاية سعيدة ، فقد جمعت مدام ناتالى المدرسة كلها لتتحدث إلى جميع التلميذات .

وقالت لهن : « أنا أعرف أنكن جميعًا حزينات لما آل إليه أمر « مارى» . ولكن لا تنسين أننى حذرتكن بأنكن قد تتوقفن عن التدريب إذا لمست أنا أو زميلاتى المدرسات أن لا أمل لكنّ فى الوصول إلى مستوى الراقصات . ستجد « مارى» بعد فترة من الوقت أنها



لم تضع وقتها فى هذه المدرسة سدى ، لأنه ما تعلمته هنا سيجعلها تستمتع بمشاهدة الرقص طوال حياتها المقبلة .

ستتركنا هيلين بعد اليوم ، وستلتحق بمدرسة للرقص من نوع آخر ، وقد سمحت لى «هيلين» أن أشرح لكن السبب فى وقف تدريبها . كنت أنا — ومعى زميلاتى المدرسات — أقول لها كثيراً : لا أريد أن أعرف أنك مقبلة على أداء إحدى الخطوات الصعبة ؛ لأن كل خطوة فى الرقص الكلاسيكى يجب أن تذوب فى الخطوة التى تليها . والآن أيتها التلميذات أرجو أن تلاحظن أن «هيلين» لا تستطيع أن تمالك نفسها من أن تقول معبرة بجسمها كله :

لاحظنى وأنا أؤدى هذه الخطوة ، وانظرن إلى مهارتى . . . « هيلين » أتسمحين بأن تعرضى علينا جملة الخطوات التى تدربت عليها فى الأسبوع الماضى؟ »

وبدأت الآنسة أليس تعزف على البيانو ، وخطت «هيلين» إلى وسط الحجرة. وبعد أن أوضحت السيدة الأمر استطاعت كل فتاة أن تلاحظ ما كانت تعنيه . وما إن انتهت « هيلين» من أداء خطوة ، حتى غلب الضحك على الفتيات ، فقد كان كل شىء فى هيلين من قمة رأسها إلى أطراف أصابعها يقول : « هذا هو أدائى فى الرقص ! ! والآن صفقوا لى » .

ضحكت السيدة هى الأخرى ، ووضعت يدها على كتف « هيلين» ، وقالت إن « هيلين» ستنتقل إلى مدرسة للرقص المسرحى ، ولن نعجب إذا سمعنا فى المستقبل أن هيلين بنت لنفسها مجداً وشهرة .

وفى اليوم التالى تحدثت السيدة إلى « آن » وزميلاتها حديثاً جديًّا، قالت لهن إنها تريد من تلميذاتها أن يكن قادرات على أن يلتحقن بأكبر فرق الباليه : فلا شك أنهن تلقين من التدريب ما يمكنهن من الرقص فى أى نوع من أنواع الباليه ، سواء فى ذلك الباليه الكلاسيكى العظيم ، أو الباليه الحديث . ولم يبق إلا أن يتعلمن شيئاً مهماً هو « الانسياب» ، ومعنى هذا أن تكون كل حركة انسيابية ، فلا يكون هناك ابتداء مرسوم بعناية يجعل النظارة عندما يرونه يقولون لأنفسهم : « الآن سنرى شيئاً ممتعاً » .

تعلمت «آن » كثيراً مما قالته السيدة ، فعرفت فى قرارة نفسها ما هو الانسياب ، ورغم أنها كانت تخشى أن السيدة لا تستطيع أن تلاحظه ، كانت تشعر أحياناً بهذا الانسياب فى رقصاتها .





فتيات جديدات

وذات يوم قالت السيدة «لآن» وزميلاتها إن فتاتين أو ثلاثا سيشتركن معهن فى الدراسة، وإنهن جميعاً، بعد مدة أخرى من التدريب، سيتدربن مع فصل آخر من الفتيان من تلاميذها، فهناك رقصات وخطوات يجب أن يعرفنها عندما يرقصن مع زميل. هذا فى المستقبل بالطبع. ولكنها لم تكن تعتقد أن أربع فتيات يكفين لتكوين فصل،

وبخاصة أنه من المحتمل أن يقل عددهن فيما بعد .

عند هذا الحد بدا الفزع على الفتيات . ولكن السيدة ناتالى أضافت قائلة إنها تأمل أن تمضى فى تدريبهن ، وإن كان أحد لا يدرى ما يخبئه له القدر ، فقد تزداد الفتيات فى الوزن أو الطول . وكانت السيدة ناتالى تعقد حلقة تدريب للفتيات اللائى تلقين نصف تدريب ، فى يوم السبت من كل أسبوع ، وتسمح لتلميذاتها بحضور الحلقة إذا جلسن فى هدوء ، فقد يتعلمن شيئاً منها .

وكان من الصعب على « آن » ألا تضحك لأن منظر معظم الفتيات اللائى يحضرن الحلقة كان مثيراً للضحك . كان فيهن ثلاث فتيات صغيرات يرتدين ملابس مشوشة ، وثمان فتيات أخريات ذوات أحجام وأشكال مختلفة ، قد لبست إحداهن زى الباليه المعروف (ليوتارد) مع سروال « بنطلون » ، من الصوف ، على حين لبست الباقيات ثياباً من الحرير ، أو الساتان ، أو زياً آخر للباليه . وكانت الفتيات ، باستثناء تلك التى تلبس زى الباليه الكامل ، قد تركن شعورهن متدلية على ظهورهن ، وجئن جميعاً فى صحبة أمهاتهن .

كان أغلب هؤلاء الأمهات كثيرات الكلام ، وأردن أن يفهمن السيدة ناتالى مقدار روعة بناتهن ويسمعنها ما يقوله الناس عنهن . وراحت أم فتاة صغيرة ترتدى ثوباً من « التل الأزرق » ، تقول وتكرر القول : « إنك لن تصدقى أن صغيرتى « شيرلى » راقصة مدهشة . لقد وقفت على أصابعها وهى بعد طفلة ، وتقول مدرستها عنها إنها « بافلوفا صغيرة » ! .

لم يبد على السيدة أنها سمعت شيئاً مما قالته الأمهات ودقت الأرض بعصاها ثم أشارت إلى الفتاة التى تلبس زى الباليه الكامل ، وقالت : « سأجربك أنت » .

كانت هذه الفتاة — واسمها « جوديث » — هى الوحيدة التى يحتمل نجاحها من بين

جميع الفتيات . وبعد أن راقبت السيدة ناتالى رقصات الفتيات جميعاً ، تحدثت إلى جميع الأمهات بلباقة ، فغادرن المدرسة . ثم حدث شيء عجيب ، فقد فتح الباب بشدة ، ودخلت منه فتاة عادية صغيرة ترتدى زى باليه مجعدا ، وجرت إلى السيدة . كانت تبدو خائفة ، ولكنها فى الوقت نفسه كانت ذات عزيمة قوية .

قالت هذه الفتاة للسيدة : « إننى أذهب إلى مدرسة رديئة ، وأعرف أننى أتعلم فيها بطريقة خاطئة . لم أكن أريد أن ألبس هذا الزى الفظيع ، ولكنهم أرغمونى على لبسه . أنا أعلم أننى أستطيع أن أرقص إذا أعطيتنى الفرصة . فأرجوك أن تعلمينى ! » .

فكرت السيدة بعض الوقت ثم قالت للفتاة : « تعالى يوم الاثنين ، وشعرك مضموم



فى « شبكة » ، وأنت مرتدية زى البحر ، أو أى شيء لا يخفى أجزاء جسمك . وسأختبر قدميك ، فإذا لم تكن قدماك قد تشوهتا ، فنى إمكانى أن أمنحك فرصة . لكن سيكون عليك أن تبتدئى مع المبتدئات . لن يكون عليك أن تتعلمى الكثير الذى فاتك حتى تلحقى بالفتيات اللاتى فى مثل سنك فحسب ، بل إن هناك الكثير الذى يتحتم عليك أن تنسيه فهل أنت مستعدة لهذا العمل الشاق ؟

بدا السرور على الفتاة ، وتدعى « اليزابيث» ، وكأن السيدة قد منحتها حفنة من الجواهر، فأدت تحية جميلة وقالت : « شكراً لك ، إنك لن تندمى أبداً » .

ألحقت « جوديث » بفصل « آن » ، فوصلت إلى مستوى الأخريات فى وقت قصير ولكن مضت شهور قبل أن تلحق بهن اليزابيث ، فلما وصلت إلى مستوى زميلاتها ، أدهشت الجميع فقد كان فى رقصها شيء يجعله ممتازاً .

ولكن السيدة و«اليزابيث» وحدهما تعرفان الثمن الذى يتكلفه الوصول إلى المستوى المطلوب ، كما أن السيدة تعرف الساعات الطويلة التى لابد أن اليزابيث قضتها فى البيت تتدرب لأداء الأوضاع المختلفة ، وتعرف المرات الكثيرة التى بقيت فيها « اليزابيث» لتتلقى دروس خاصة ومقدار الدموع التى كانت تذرفها فى ساعات اليأس ، وعدد المناشف والجوارب التى كانت تبللها بالعرق ، ثم تأخذها معها بعد الدروس . لذلك كانت السيدة ناتالى تسمع « اليزابيث» بعض كلمات التشجيع أكثر من زميلاتها ، وكانت تقول لها : « هذا أداء حسن يابنيتى » .



تصميم الرقصات (كوريوجرافيا)[1]

عندما جاءت إحدى فرق الباليه لتزور المدينة ، قالت السيدة ناتالى إن الوقت قد حان كى يعرف الفتيات فى فصل « آن » شيئاً عن الـ « كوريوجرافيا » وهى عملية ترتيب خطوات الرقص فى أشكال .

وقالت لهن : « يعتقد معظم الناس أن الباليه مدون فى كتاب . فتدخل هذه الراقصة من هنا ، وتوصلها الخطوات التالية إلى هنا ، وتدخل الراقصات الأخريات من هناك ليقمن بالخطوات التى توصلهن إلى هنا .

« ولكن الباليه لم يدون فى كتاب حتى الآن ، فخطوات رقصات الباليه القديمة معروفة تماماً ، كما تعرف خطوات الرقص الشعبى ، لأن كل جيل كان يعلّم هذه الخطوات للجيل الذى يليه ، كما هى الحال فى الرقص الشعبى ، فليس واضع الرقصة هو الذى يعلم الجيل التالى ولكن الشخص الذى يرقصها هو الذى يعلم ذلك الجيل » .

« لقد ظل الباليه يسلم من يد راقصة مدربة إلى يد راقصة أخرى . وتتذكر الراقصات الخطوات بسماع الموسيقى ، كما يتذكرنها بعضلاتهن . وكثيراً ما يطلب من الراقصة ، دون إعطائها الوقت الكافى ، الاشتراك فى رقصة باليه قد تكون رقصتها مرة واحدة من قبل . والذى يحدث عادة أنها عندما تسمع الموسيقى ، ترقص خطوة خطوة وعضلاتها تذكر جسمها بما يجب أن يقوم به » .

واستمرت المدام تقول : « ليس من الصعب تذكر ما كان يقصده واضع الرقصات فى رقصات الباليه الكلاسيكية والرقصات العاطفية . لذلك يقوم كل جزء من الجسم ، عند تأدية إحدى الخطوات ، بما كانت الراقصات يتعلمنه فى الفصل .

---

(1) Choreography



ولكى توضح السيدة لتلميذاتها ما تقصده قالت : « لنأخذ مثلا خطوة « القطة » . تكون اليدان عندما تبدئين إلى أسفل وفى الأمام ، وترفعان إلى الجنب عندما ترفع القدم للوثب ، ثم ترفعان إلى أعلى عندما تهبطين على القدم التى تثبين عليها . وعندما تنتهين من الخطوة يلف رسغا اليدين إلى وضعهما الأول .

هذا ما كانت اليدان تقومان به عند أداء « خطوة القطة » فى الباليه القديم . وفى هذه الأيام ، يتعرض واضعو الرقصات لصعاب كثيرة عندما يحاولون تغيير الحركات التقليدية ، فالحركات التى يريدونها كثيراً ما تكون مخالفة لما تعلمته الراقصات فى الفصل .

« وهناك قدر كبير من « التمثيل الإيمائى » Pantomime فى الباليه الحديث أيضاً ، فأنتن تتلقين دروسا خاصة لتتعلمن كيف تعبرن بوجوهكن وأجسامكن عن كل أنواع العواطف ، وتعبرن بأنفسكن عن أنواع مختلفة من الناس . وهذا كله لا يمكن التعبير عنه بالكلمات . ثم أردفت تقول : « إن من الممكن أن نكتب جملة أو اثنتين فى وصف العواطف

كأن نقول : « كان الرجل العجوز غاضباً » أو « ترقص الفتاة الصغيرة معبرة عن فرحتها بالربيع » . غير أن هذه الكلمات لا تبين للراقصة كيف كان منظر الرجل العجوز وهو غاضب ، ولا الطريقة التى تعبر بها الفتاة الصغيرة عن فرحتها بالربيع » .

ثم ذهبت السيدة ناتالى إلى السبورة ورسمت عليها عدة نماذج من الخطوط المنحنية .

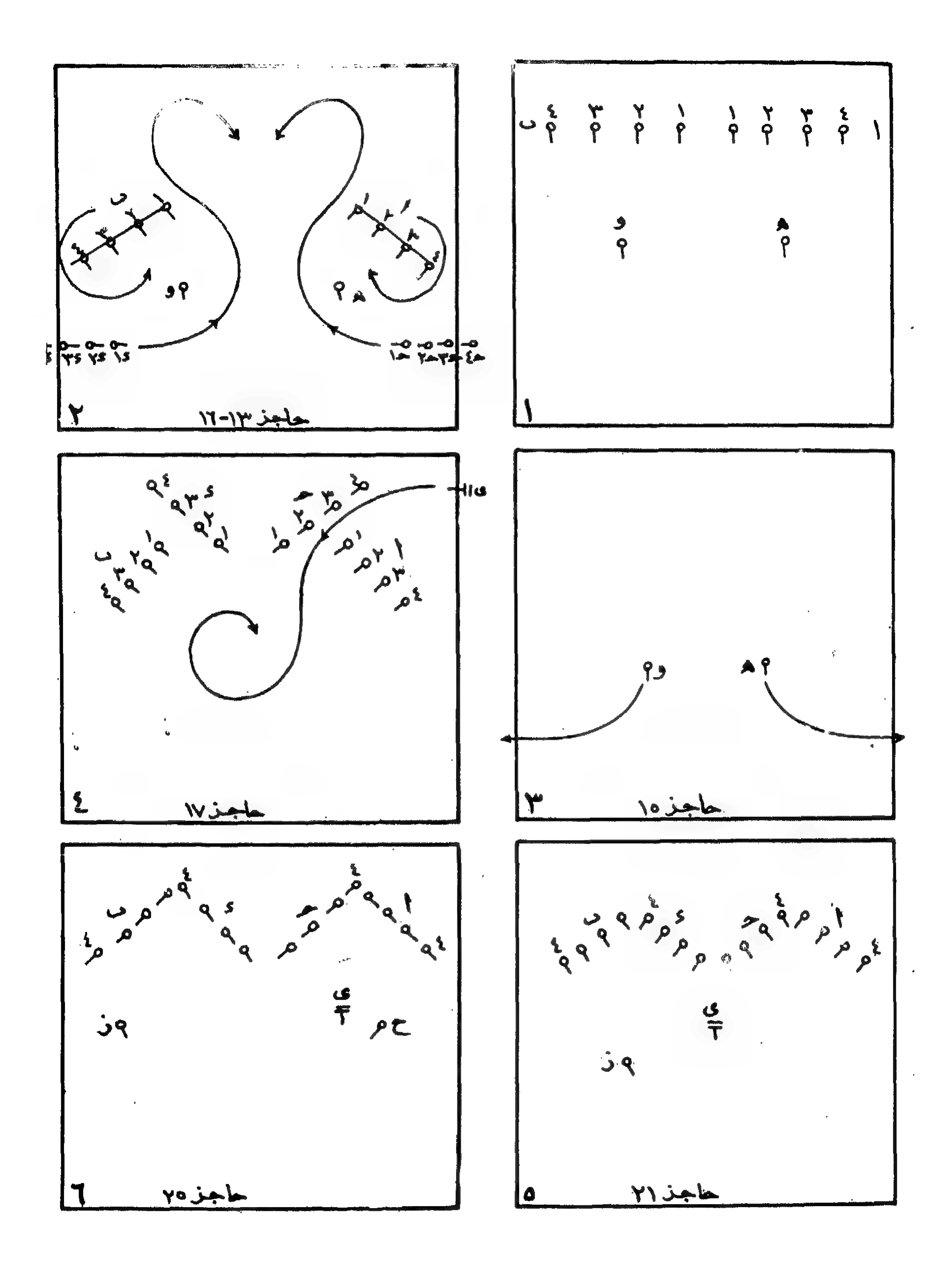
واستطردت تقول : « ها هى ذى بعض النماذج لباليه « السيمفونية الكونشرتو » التى وضع « جورج بالانشين » تصميماً لها ، ومن هذه الخطوط تستطعن أن تعرفن أين تقف الفتيات فى البداية ، وكيف تتجه الراقصات الرئيسيات بعرض المسرح . وسوف ترين أن « سيمفونية الكونشرتو » هذه كغيرها من رقصات الباليه هى مجموعة من التخطيطات . فإذا أعطيت أية راقصة مدربة هذه التخطيطات استطاعت أن تتصور الوضع الذى يجب أن تكون عليه إذا عزفت الموسيقى الخاصة بها . ولكنها لن تستطيع أن تعرف الخطوات التى



يجب أن تؤديها أو أوضاع الذراعين التى يجب استعمالها ، أو التعبيرات التى يجب أن ترتسم على الوجوه . وكلما ابتعدت رقصات الباليه عن الرقص الكلاسيكى البحت ، صعب بعث الحياة فيها ، وصعب التأكد من أدائها ، كما قصد مؤلف الرقصة ، إلا إذا وجدت راقصات أدينها من قبل . لقد رأيت مؤلف إحدى الرقصات يجد أن الحركات التى خططها لباليه جديد لا تتسق بعضها مع بعض ، ورحت أراقبه وهو يبحث بقدميه عن خطوة من الخطوات ، وكانت عيون الراقصات مصوبة إليه ، فما إن وجد الخطوط التى يقصدها حتى بدأت الفتيات يتحركن معه . وتقررت هذه الخطوة ، وتقرر ما يتفق معها من حركات الرأس والذراعين ، قبل أن يدرك مصمم الرقصة ما حدث .

وفى المرة الثانية ، عندما وصلت الراقصات إلى النغمة الخاصة بهذه الخطوة رأى المؤلف فكرته التى لم تتضح تماماً تؤدى مرة أخرى ، لأن بعض الراقصات تذكرنها . ربما يكون هو نفسه قد نسى ماذا خطط بالضبط ، لكن نسيانه هذا لا يهم ، مادامت الراقصات قد تذكرن الخطوة .

« أرجو كثيراً أن تكون تلميذاتى قادرات على تلقى الأفكار الجديدة بشوق ، متلهفات إلى الإحساس بما يريده مصمم الرقصة . وسأسر أكثر إذا قامت بعض تلميذاتى بتصميم رقصات فى يوم من الأيام . ولكن علم هذا عند الله ، لأن التصميم موهبة تولد مع المرء ، ولا يكتسبها بالتعلم » .

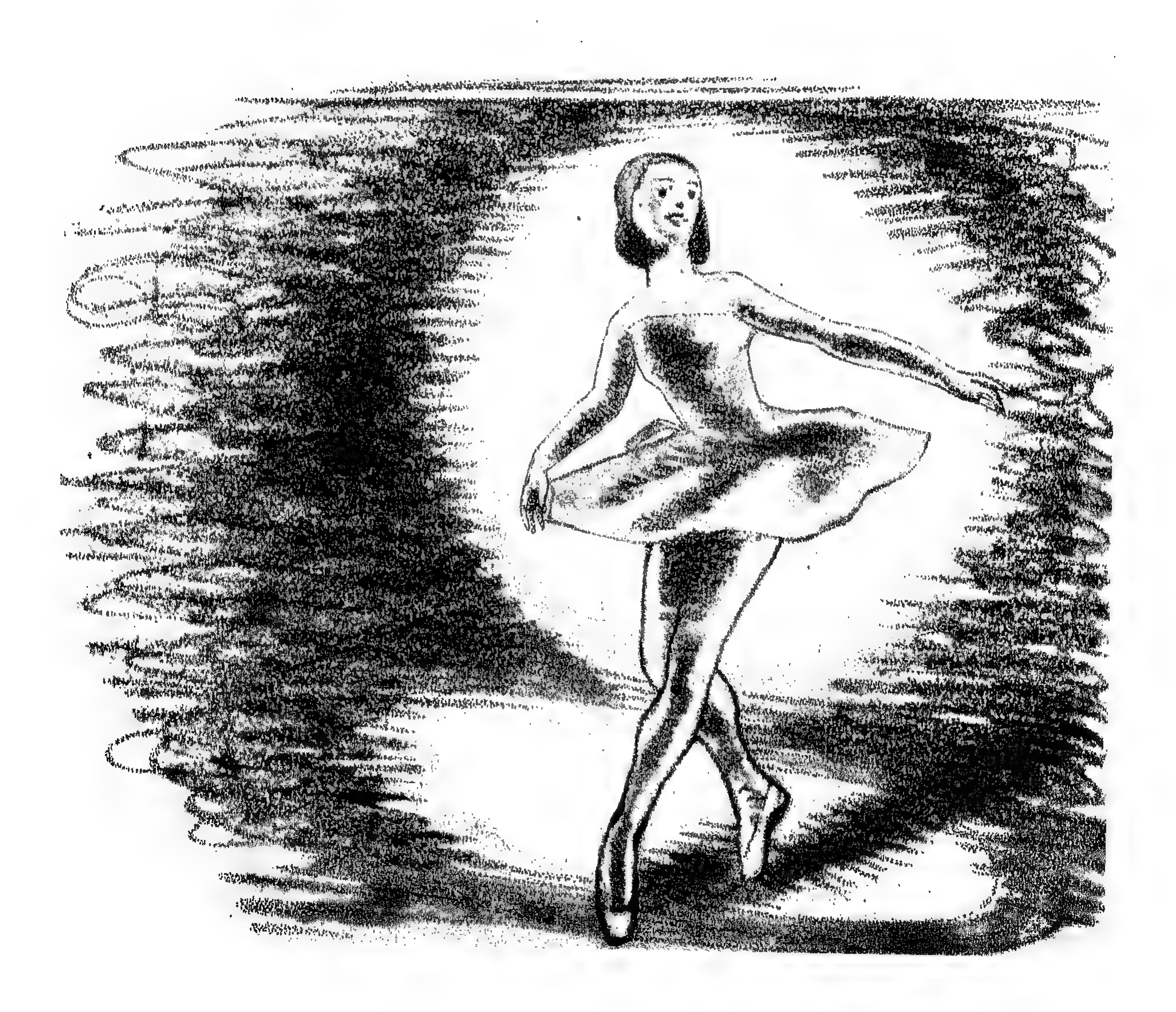

١
٢
حاجز ١٣-١٦
٣
حاجز ١٥
٤
حاجز ١٧
٥
حاجز ٢١
٦
حاجز ٢٥

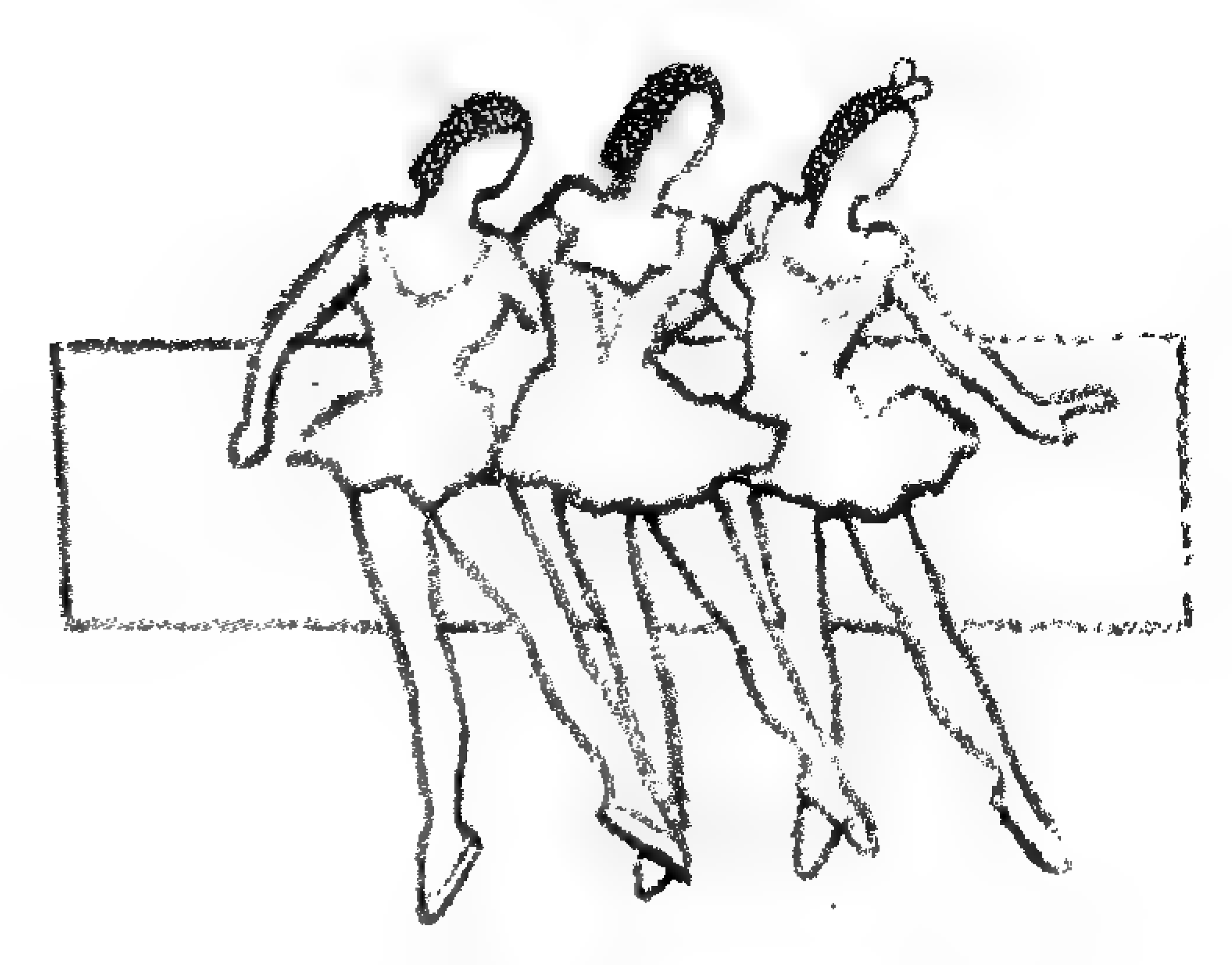
مرت شهور دون أن يحدث لـ « آن » أى شىء جديد؛ وذات يوم قالت عنها السيدة إن لها قدرة طيبة على « الارتفاع » وهذا شىء مهم . و « الارتفاع » معناه القدرة على الوثب إلى أعلى لا يؤثر فى السيدة إلا إذا أدى بجمال . وكانت السيدة تعيد على مسامع الفتيات كل يوم أن الارتفاع فى الهواء لا يكون مدهشاً إلا إذا كان كل جزء من أجزاء الجسم فى الوضع الصحيح فى أثناء الارتفاع عن الأرض . وفى مرات كثيرة ، كانت « آن » تدعى إلى وسط الحجرة ، لترقص بمفردها ، وتعرض أمام الفتيات الأخريات كيف تكون الحركة ناعمة ومنسابة . وكثرت الأيام التى كانت تدعى فيها « آن » لعرض رقصاتها أمام الفتيات ، ولكنها كانت فى فترات متباعدة .

أما ناتالى ، تلك السيدة العاقلة ، التى لم تكن لتقبل تلميذة لا تشعر أنها ستخلق منها راقصة ، فقد أصبحت آن مبعث سرور خفى لها . ولقد مرت بها لحظات كانت تحبس فيها أنفاسها من الدهشة لجمال حركة قامت بها . وها هى ذى الآن تبدأ فى وضع الخطط ، وعندما تستكمل آن استعدادها ، سوف تأخذ فرصتها . ستبدأ أولاً مع فتيات الكورس ثم تنتقل إلى أداء أدوار صغيرة ، وستظهر موهبتها التى لا يمكن أن تخفى ، فى فرقة الباليه التى ستلحقها بها السيدة ناتالى ، وعندئذ سوف تتاح لها الفرصة .

وكانت الأحلام تراود السيدة ، فترى اسم « آن » مكتوباً بالأضواء على أحد المسارح . وتتخيل نفسها وهى تدخل إلى ذلك المسرح وتجلس فى مقعدها . ثم تبدأ الموسيقى و يرتفع الستار ، فتسلط الأضواء على « آن » .

إن هذه اللحظة هي التي ظلت السيدة ناتالي تعمل لها طوال هذه السنين . إنها تستطيع أن ترى المعجزة الآن ، وترى « آن » الفتاة غير الرشيقة المتعلقة بالعارضة وقد تحولت إلى مثل هذه المخلوقة النادرة التي تشبه حوريات الأساطير . لقد خرجت راقصة أصيلة إلى الوجود .





تعاريف مصطلحات للباليه

الميزان (**أرابيسك**) arabesque

وضعٌ للباليه الكلاسيكي ، وله أنواع مختلفة . وفيه تزن الراقصة نفسها على ساق واحدة وتمد الأخرى لتكوّن خطًّا طويلا من أطراف أصابع اليدين إلى أطراف أصابع القدمين .

باليرينا ballerina نجم باليه راقصة

(باليه) ballet رقص له قاعدة يروى قصة أو يخلق حالة .

عارضة (بار) barre

عارضة ملفوفة مثبتة فى الحائط تستند إليها الراقصات لتساعدهن على حفظ التوازن .

ضرب رسغ القدم ؛ (بات . مان . فرابى) battement frappé

وهى ركلة صغيرة تبدأ من رسغ القدم الثابتة ثم ترجع إليه .

الوقوف على قدم واحدة فى الوضع الثانى (بات . مان . تاندو) battement tendu

ركلة صغيرة تنزلق فيها أطراف أصابع القدم للخارج وتبقى على الأرض مع بقاء الركبة ممدودة على حين تدار الساق للخارج .

التدريب فى الوسط center practice

هو الجزء الثانى من درس الباليه الذى لا تستعمل فيه العارضة لحفظ التوازن .

تبديل القدمين (شانچيه) changé

تبديل الخطوة فى الهواء (شان نجيه مان دوپييه) changemant de pieds

هو وثبة صغيرة تبدل فيها القدم فى الهواء .

تصميم الرقص (كوريو جرافيا) choreography

هو فن ترتيب خطوات الرقص فى تشكيلة ما .

مجموعات الراقصات : (كورد و باليه) corps de ballet

أى الراقصات الأقل تدريباً من الراقصة الأولى واللائى يرقصن فى مجموعة .

الثنى النصفى للركبتين (دمى بلييه) demi-plié

الوثب مع فتح القدمين وضمهما سريعاً (ايشابى) echappé

هو حركة سريعة للقدمين تبدأ بنصف الثنى فى الوضع الخامس ، ثم الوثب للوضع الثانى فى الهواء ، وتنتهى فى الوضع الخامس مع ثنى الركبتين كاملاً .

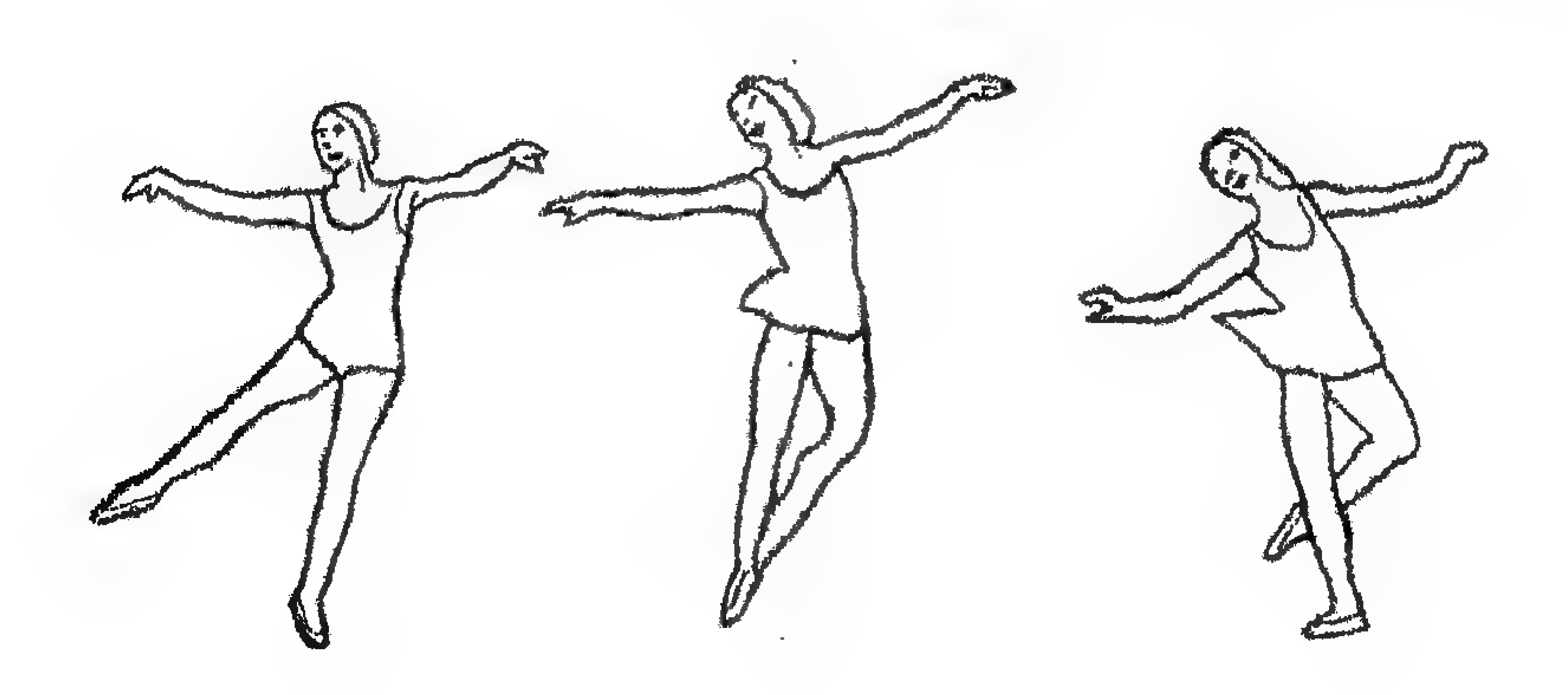
العلو الذى يمكن للراقصة أن تصل إليه elevation

جمع خطوات الرقص بعضها مع بعض (آن . شان . مان) enchaînement

الوثب من الوضع الخامس مع ضرب الساق أماماً وخلفاً (آن . ترو . شاه) entrechat **بسرعة والراقصة فى الهواء .**

الأوضاع الخمسة five positions

أى الأوضاع الأساسية الأولية للقدمين والذراعين التى تتعلمها راقصة الباليه ، وهى أوضاع أساسية تبدأ منها جميع الحركات وتنتهى إليها .



خطوة « الكرباج » (فويتى) fouetté

وهى الدوران على قدم واحدة عدة مرات ، على حين ترفع الساق الأخرى أماماً ، ثم تضرب الهواء للدوران .

خطوة الانزلاق ؛ (جلى — ساد) glissade

ثنى الركبتين كاملاً (جران بلييه) grand pliés

الوثب (جوتى) jeté

رداء التدريب (ليوتارد) leotard

رداء تدريب مكون من قطعة واحدة من التريكو .

التعبير بالإشارات — التمثيل الإيمائى (بان . تو . ميم) pantomime

خطوات صغيرة متتابعة (بادو بوريه) pas de bourrée

هى خطوات صغيرة متتابعة تبدو فيها الساقان متأرجحتين إلى الداخل وإلى الخارج مع الوثب .

خطوة القطة (بادوشاه) pas de chat

وهى وثبة خفيفة تشبه وثبة القطة .

ضربات صغيرة بالقدم (بتى بات . مان) petit battement

وهى ضربات صغيرة بالقدم أمام رسغ القدم الثابتة وخلفها .

دورة كاملة بالجسم (بيروزيت) pirouette

هى دورة كاملة بالجسم فى أثناء الوقوف على ساق واحدة .



ثنى الركبتين (بليى) plié

أطراف الأصابع (بوانت) pointes

حركات الذراعين (بور دوبرا) port de bras

وهى حركات رشيقة متصلة تؤدى بالذراعين مع حركات متعددة .

الارتفاع (رولوفى) relevé

أى الارتفاع فى الهواء .

التحية (ريفيرانس) reverence

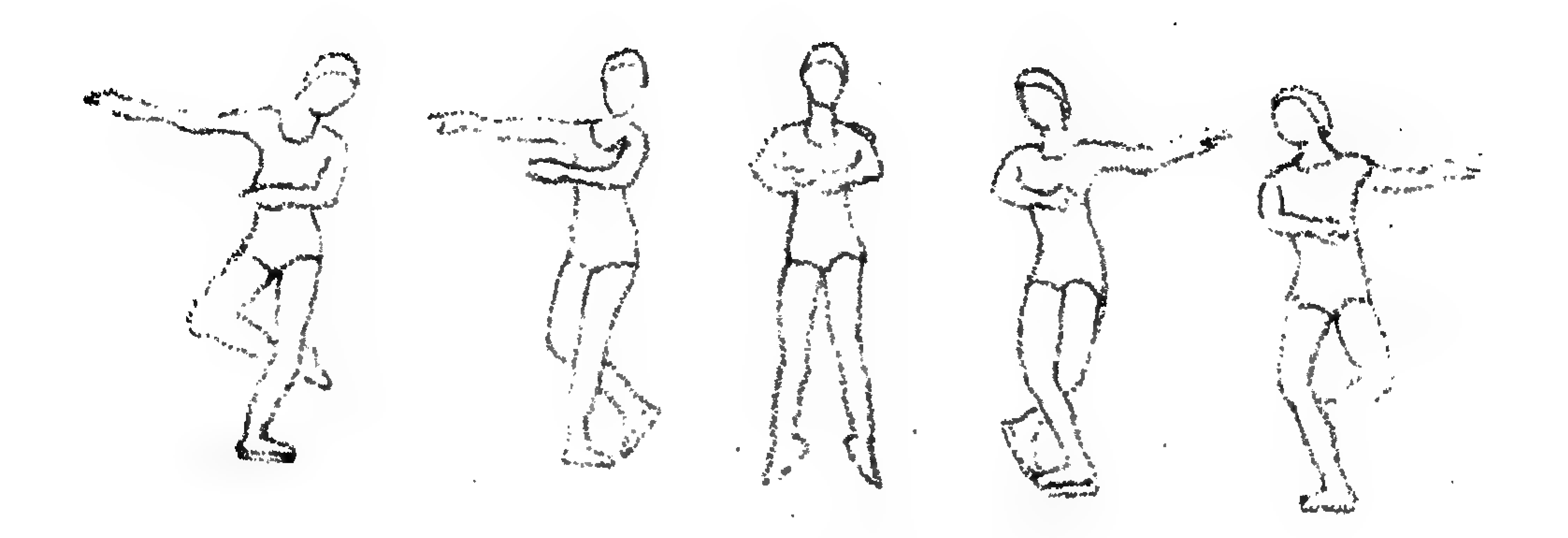
أى الانحناء أماماً مع ثنى إحدى الركبتين وتقوم به الراقصات للتحية .

نصف دائرة (رون دوجامب) ronds de jambe

هى نصف دائرة تقوم بها القدم العاملة مع بقاء القدم الأخرى ثابتة .

ثوب الراقصة المكون من عدة طبقات (توتو) tutu

ثوب واسع جداً تلبسه راقصات الباليه ويصنع عادة من عدة طبقات من قماش خفيف .



كتب لمحبي الباليه

إذا تعلقت بالباليه فإنك تشعرين بالرغبة فى الإكثار من قراءة ما كتب عنه . فإليك بعض الكتب عن هذا الموضوع :

Frost, Honor : HOW A BALLET IS MADE. London : GOLDEN GALLERY Press. A complete account of how a ballet is put together.

Robert, Grace : THE BORZOI BOOK OF BALLETS. Alfred A. Knopf, Inc. A description of ballets performed by American ballet companies.

Seymour, Maurice : BALLET PORTRAITS. Pellegrini & Cudahy. Photographs Of famous dancers.

Sparger, Celia: ANATOMY AND BALLET. The Macmillan Co. A technical book for dancers about the correct use of the body in ballet. Photographs, X-ray pictures and drawings illustrate the text.

Streatfeild, Noel; BALLET SHOES. Random House. A story about three girls in London who study the ballet.

Wyndham, Lee : SLIPPER UNDER GLASS. Longmans, & Co. A Story about a young ballet dancer.

مصطلحات للباليه

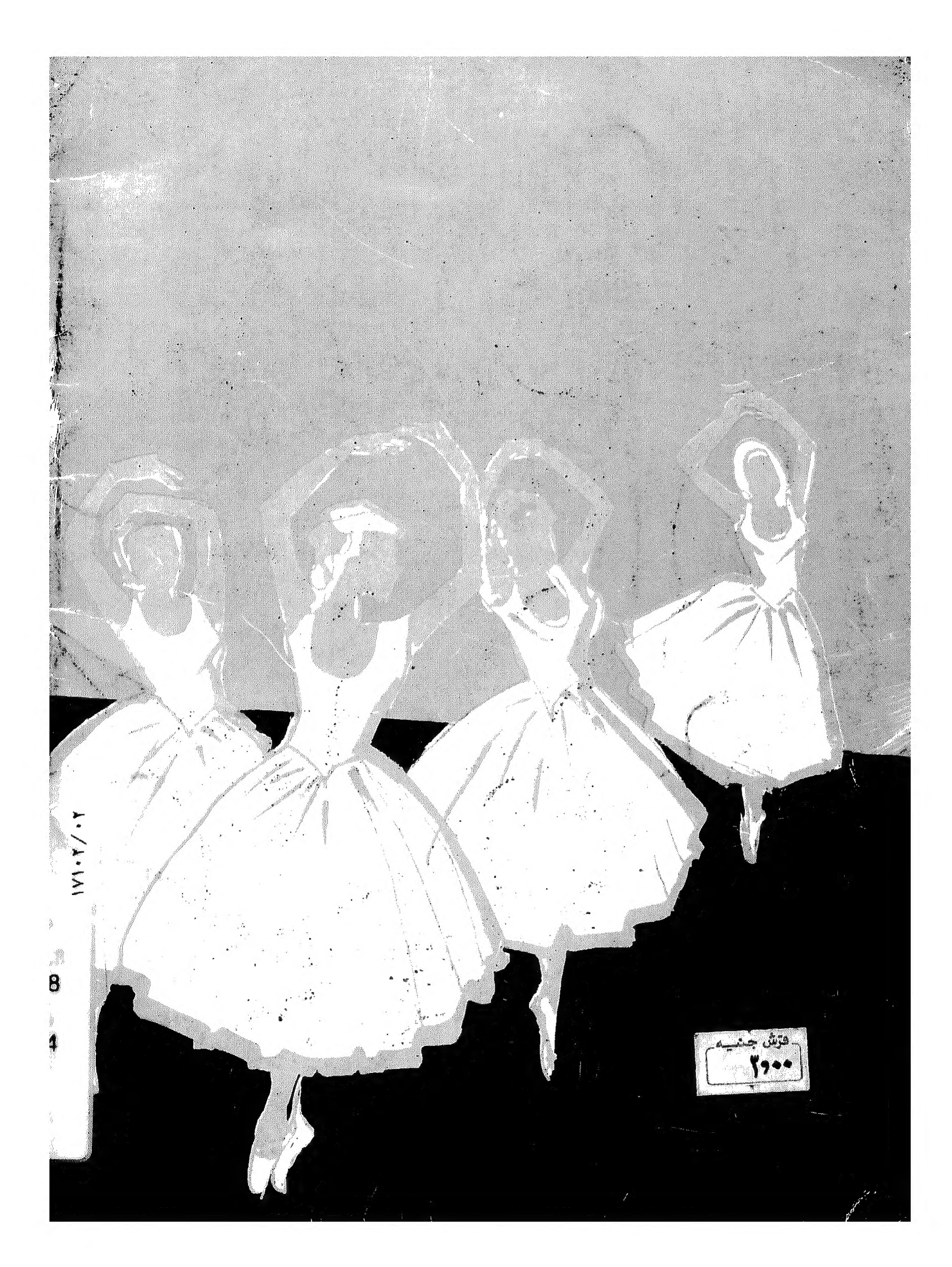
أطراف الأصابع	Pointes
التدريب فى الوسط	Center Practice
التعبير بالإشارات – الرقص الإيمائى	Pantomime
التحية	Réverence
الثنى النصفى للركبتين	Demi-plié
الأوضاع الخمسة	Five Positions
الميزان	Arabesque
الارتفاع	Relevé
العلو الذى يمكن للراقصة أن تصل إليه	Elevation
الوقوف على قدم واحدة فى الوضع الثانى	Battement Tendu
الوثب مع فتح القدمين وضمهما سريعاً	Echappé
الوثب من الوضع الخامس مع ضرب الساق أماما وخلفا	Entrechat
باليرينا	Ballerina
تبديل القدمين	Changé
تبديل الخطوة فى الهواء	Changement de Pieds
تصميم الرقص	Choreography
ثوب الراقصة المكون من عدة طبقات	Tutu
ثنى الركبتين	Plié
ثنى الركبتين كاملاً	Grand Plié
جمع خطوات الرقص بعضها مع بعض	Enchaînement

حركات الذراعين	Port de Bras
خطوة « الكرباج »	Fouetté
خطوة الانزلاق	Glissade
خطوات صغيرة متتابعة	Pas de Bourrée
خطوة القطة	Pas de Chat
رداء التدريب	Leotard
دورة كاملة بالجسم	Pirouette
ضرب رسغ القدم	Battement Frappé
ضربات صغيرة بالقدم	Petit Battement
عارضة	Barre
مجموعات الراقصات	Corps de Ballet
نصف دائرة	Ronds de Jambe

رقم الإيداع		١٩٨٥ / ٥٥٨٩
الترقيم الدولى	٩٧٧-٠٢-١٤٨٣-X	ISBN

١ / ٨٥ / ١٠٢

طبع بمطابع دار المعارف (ج.م.ع.)


قرش جنيه
٣٩٠٠